Control și Revoltă

-Aranjarea unui puzzle personal-
-Comedia unei terapii-

Viorela Strat

București, 2016

Capitolul I. De ce?

Pentru că făceam cum nu trebuie.

Mi se spunea că eram brânză bună în burduf de câine. Mă foloseam de această atribuire pentru a-mi vedea de rele. Lasă că merge și așa.

Mă voi strădui și eu cândva.

În adâncul meu am simțit din totdeauna că va exista un moment când mă voi apuca serios de treabă.

Adică mă voi controla să fac normal și să acumulez lucruri respectabile. Ca un om așezat.

Dincolo de trecutul și obișnuințele mele ciudate.

Pe când aveam doi ani vecinii au venit să îmi atenționeze părinții. Erau speriați și totodată contrariați. Căci noapte de noapte auzeau izbiturile ritmice ale pătuțului meu de zid.

"Copilul dumneavoastră se bâțâie."

Părinților mei nu le vine să creadă. Dar purced in a mă spiona. E adevărat ce spun vecinii. Începeam să mă bâțâi de mama focului odată ce se lăsa liniștea în casă, cam după ora 12 noaptea.

Au încercat să intervină. Degeaba. Lucrurile se agravează. Încep să mă bâțâi și ziua, de față cu dânșii.

Toată lumea încearcă să mă convingă să încetez. Taman bine. Primesc și mai multă atenție. Simt că exist atunci când sunt băgată în seamă.

Încep să îmi miros și mâna. Chiar și pernuța. Uneori pe cei din jur. Nimic nu mă convinge să renunț la obicei. Toți încearcă cu disperare să mă facă "să nu mai duc mânuța la gură".

Eu ador mirosurile. Mă fascinează lumea olfactivă. Îmi plac enorm mirosurile părinților, aș vrea să le simt cu mine pentru totdeauna.

Renunț la a mă "bate cu spatele" de zăbrelele acoperite cu o pătură ale pătuțului. Canapeaua moale din sufragerie îmi permite o zgâlțâială mai energică și totodată mai plăcută. În dreapta canapelei e o oglindă. Încep să mă uit în ea în timp ce mă zdruncin.

Îmi contemplu admirativ propria imagine. Mai ales fața, căci corpul se mișcă relativ repetitiv și amețitor.

Încep să visez cu ochii deschiși. Îmi derulez fel și fel de scenarii în minte, având ochii ațintiți la oglindirea mea. Le mai opresc, mă mai admir și tot așa, du-te-vino.

Învăț să folosesc și casetofonul. Am câteva melodii preferate pe care le ascult obsesiv în timp ce mă zbucium cu spatele de canapea și mă uit în oglindă.

În rest fac tărăboi și debandadă. Mai sunt și foarte curioasă. Vreau să mă implic în treburile casnice.

Mai și observ. Pricep repede și fac în ciudă. Nu vreau să stau cuminte și să fac pe educata.

Îmi dau seama că îmi place agitația. Mi se și spune că sunt un diavol neastâmpărat. Îmi sunt valorizate ghidușiile și giumbușlucurile. De aia le duc la extrem uneori.

Dorm puțin. Mă culc târziu, mă trezesc devreme și somnul de la prânz este o imposibilitate.

Intru la școală. Mi se reproșează că sunt neatentă. Încep să detest intelectualii. Deși toată lumea zice că sunt inteligentă.

Revolta mea devine și mai mare. La ore sunt mai mult absentă. Mă absorb scenariile din mintea mea.

Împlinesc nouă ani și mă mai pricopesesc cu un tic. Mi se schimă textura pielii. E mai aspră și îmi apar noi fire de păr. Descopăr că am o senzație divină când ating repetitiv cu câte un deget mini-asperitățile ce îmi apar când și când pe brațe. Mi se atrage atrage atenția că nu e bine să îmi mângâi mâinile atât sau să îmi zgândăresc bubele. De aia nu mai pot eu. Oricum o fac din an în paște, zgărmănatul zgaibelor e un obicei sezonier.

Îmi place mirosul de tutun. Printre cele mai prețuite mirosuri se află izul de piele expusă la soare și odorul de tutun. Tata fumează. La 10 ani trag un fum dintr-o țigară aprinsă uitată în scrumieră. Mă înec, mi se face frică.

Curând tata se îmbolnăvește. E nasol, primesc și mai puțină atenție ca înainte. Toată lumea e preocupată de boleșnița lui.

Se face bine. Se îmbolnăvește iar. Iar se face bine și tot așa. Joacă alba-neagra cu boala. Cum joc și eu cu bâțâiala.

Viața socială mi se pare un mister și o provocare. Nu am prieteni. La 14 ani decid să mă fac socială. Tre să îndur tare multe plictiseli ca să obțin în cele din urmă atenția. Încep să mă obișnuiesc cu oamenii de vârsta mea.

Îmi fac și un gagic nătăfleț din cartier. Familia mea îl poreclește "căcălău". Mă lasă să-l miros cât poftesc. Dar mă judecă, că-s ciudată.

La 15 ani mă apuc de fumat.

Liceul e oribil. Nu învăț mai nimic. Noroc că reții informațiile dacă sunt atentă la ore.

Dar măcar am un grup, sunt un animal social. Mă ataşez de câțiva oameni și îndur cu dârzenie mișto-urile și reproșurile. Îi și sabotez când și când. Gagicul mă scoate din minți căci mă vrea cuminte, educată și îmi interzice să fumez. Fiecare pasăre pe limba ei piere. Nimeni nu-mi spune mie ce să fac.

La 17 ani încep să și beau. Vodca e cea mai tare. Rezist bine și mult. Am și eu un titlu de glorie în ceva, că-s titan al alcoolului. Gagicul e ambivalent, mai bea și el cu mine în timp ce mă critică că beau ca un bărbat. E sărac cu duhul, dar altul n-am. Îmi place ca lumea să știe că am un gagic. Dă bine. Încerc să mă apropii de diverși. Însă fug de spiritul meu năvalnic și ciudățeniile mele.

Mă strecor printre cerințele educaționale și sociale, obținându-mi satisfacțiile cele mai mari din bâțâială și reverii.

Vine clasa a 12-a. Familia decide să fac meditații la fiolozofie ca să intru la facultatea de științe politice. Eu nu am nici cel mai mic gând să mă dau pe universitate.

Dar filozofia e tare. Pricep instant. Numai că nu-mi fac temele. Tata se îmbolnăvește iar.

Banii familiei se împuținează. E o atmosferă rea. Mă îndârjesc să învăț ca un catâr. O las moale de tot cu bâțâiala și fanteziile.

Mă pun cu burta pe carte mai rău ca niciodată. Mai cu seamă că mă atașez de meditatoare și colegi. Îi simt că mă susțin și motivează.

Iau cea mai mare notă la admitere. Sunt 14 pe loc.

Anul întâi de facultate mă înciudează. Nu mai e atmosfera prietenoasă de la meditații. Am zeci de colegi. Care mai de care mai zbir în a-și demonstra cultura generală și limbajul savant. Și în pauze vorbesc tot despre concepe și idei din cărți. Eu n-am cultură generală.

Percep că nu pot să mă ridic la nivelul lor. Și nici nu văd cum m-aș putea apropia de ei. Tot ce îi preocupă e să își arate intelectualismul și informațiile acumulate. Spiritul critic mimat din cărți e la el acasă. Nu resimt pic de susținere și umanitate.

Mă afund în scenariile mele imaginare și bâțâială. E mai simplu decât să citesc ca nebuna de una singură. Mai ales că atenția mea e un dezastru în lipsa unui mediu prietenos de învățare.

Viața reală e cam fadă.

Noroc cu ieșirile pe care le fac cu prietenii mei din liceu. Dansul și băutura sunt intense. Mă simt și eu bună la ceva, cum zice mama, la a fi "stâlp de baruri și cafenele".

Totuși nu mă regăsesc total nici în preocupările acestea. Se pune prea mult accent pe aparențe și intrigi.

Rămân prietenă cu un coleg de clasă care-i intelectual sadea. Merg cu el pe la concerte de muzică clasică și disecăm cinic umanitatea. Păcat că n-are abilități sociale. Și se mai și supără pe mine când îi zic că poate să și le dezvolte, așa cum am făcut și eu. Oricum pleacă din țară.

Într-o seară, sub aburii alocoolului, eu și o prietenă ne băgăm în seamă cu barmanul din clubul nostru preferat. Constat că are aceiași zi de naștere cu a mea. E și el la facultate. Facem schimb de numere de telefon.

A doua zi îmi trece euforia și interesul de a mă vedea cu dânsul.

Dar individul nu se lasă. Mă sună contant timp de patru luni. Degeaba, nu vreau să mă văd cu un străin despre care nu știu nimic.

Până când într-o zi dăm nas în nas la metrou. Am o revelație. Omul e hazos și dintr-o bucată. Se contopește cu felul meu de a trăi momentul.

Suntem nedespărțiți. Viața devine intensă, pot să experimentez cu el tot ce-mi trece prin cap. E o noutate să nu fiu judeacată pentru ciudățeniile mele. Încep să prind încredere în mine și felul meu de a percepe lumea. Aș vrea să mă las de bâțâială dar nu pot.

Îmi zic că poate îmi va veni de hac vara și faptul că voi munci pe litoral la hotelul unchiului meu. Mai ales că tizul meu de naștere avea să trudească și dânsul tot prin zonă.

Degeaba. Mă întorc bronzată, cu bani și cu poftă mare de bâțâială.

Sunt mai încrezătoare în toate. Îmi dovedisem că am abilități sociale și rezistență. Fusesem chelnăriță. Aveam un program cu 18 ore muncă șnur. Apoi 36 de ore libere. Fix după muncă mă duceam în clubul unde lucra prietenul. Trăgeam o beție strașnică. Apoi mergeam direct pe plajă. Și mă culcam abia seara, ca să am zvâc să o iau de la început. Vin și prietenii să stea pe la mine cât lucrez.

Împlinesc 20 de ani. Sunt mulțumită că mi-am învins limita socializării defectuoase. La facultate încep să mă împrietenesc cu ăi mai puțin intelectuali. E bine, mă simt acceptată și prețuită.

Încep să-mi zic că se apropie momentul normalizării mele. Adică să scap de bâțâială, să învăț și pe urmă să mă angajez.

La nici două luni după ziua mea, moare tata. E nasol. Dar nu de neîndurat. Oricum se chinuia paralizat de aproape doi ani. Mama îmi dă pe nedrept un anxiloitic. Nu-mi face nimic, e tot aia.

Percep că toată lumea din jur mă vede traumatizată și nevolnică.

E o presiune cu care nu știu ce să fac. Nu-mi permit să fac tămbălău, ca să nu fiu considerată slabă și să nu-i îndoliez și mai rău pe cei din jurul meu. Mai ales pe mama. Căci pare dărâmată.

Mă afund și mai tare în carnavalul social. Stăpânesc bine ieșirile și băutele în cluburi clasice. Nu-mi mai ajunge. Vreau la petreceri din acelea unde se ascultă muzică electronică și se iau droguri.

Mai ales că încă de pe la 12 ani îmi plăceau electronicii Massive Attack și Orbital.

Iar prietenul născut în aceiași zi cu mine mă învățase să folosec ODC, un soft prin care aveam acces la muzica și filmele din calculatoarele a mii de oameni. Descarc ce mi se pare exotic pe la ăia care au și Massive și Orbital. Așa îmi sporesc cunoașterea și consumul muzicii electronice.

Îmi fac cd-uri pe care le ascult în timp ce mă bâțâi. Fac rost și de un cd-player portabil. Ascult și pe stradă sau în alte locuri.

Îmi doresc să pricep petrecerile alternative. Încep să merg pe acolo. Mă apuc să fumez și marijuana ocazional. E interesant. Îmi facilitează accesul la cele mai ascunse amintiri ale copilăriei.

E anul 2005. Vara mă duc iar să muncesc. La un hotel pe timp de noapte. Nu rezist mai mult de două săptămâni căci pun stăpânire pe mine atacurile de panică. E insuportabil să stau 12 ore singură cuc.

Las baltă slujba. Petrec la mare. Într-o seară fumez iar marijuana. Peste trei oare mă cuprinde atacul de panică cel rău. Mi-e frică că voi muri. Îmi dau seama că e o anxietate tembelă. Dar n-o pot pune pe goană.

Revin acasă.

Încep să am măcar câte un atac de panică pe săptămână.

Așa ca din senin inima începe să îmi bată mai repede. Simt că nu mai am suficient aer și respirația devine anevoioasă. Durează câteva minute, maxim jumătate de oră și trece.

Dacă nu trece, încep eu să mă agit, să mă ciupesc, să îmi dau singură pumni și palme. Nu vreau să ajung la durerea în piept, țiuiturile în urechi, frisoanele, greața, transpirația și chirceala în poziție fetală. Despre care am citit că sunt simptomele clasice ale atacului de panică.

Vreau să evapor senzația că pierd controlul asupra propriei persoane.

Îmi reușește prin tehnicile mele ușor masochiste. Numai că tahicardia, inima care bate tare și începuturile de sufocare revin cu regularitate.

Mă plâng la mama care-i medic neurolog.

Mă duce la cardiolog, îmi face electrocardiogramă. Dar și electroencefalogramă. Se stabilește că sunt sănătoasă tun.

Mama se sfătuiește cu prietena ei psihiatră. Îmi prescriu Lexotan, anxioliticul pe care mama mi-l dăduse când murise tata și "îl tolerasem bine". Trebuie să iau jumătatate de pastilă pe zi. Eu o iau la nevoie. Adică când am impresia că mă apucă panica.

Sau după ce mai fumez iarbă.

Totuși nu iau în fiecare zi, din frică că voi deveni dependentă. Nu vreau să mai fiu sclav la nimic, mi-e îndejuns că mă bâțâi de la doi ani în fiecare zi și nu mă pot opri.

Mama îmi dădea Lexotan de câte ori îi solicitam.

De mică fusesem insomniacă. Decid să-i cer ceva și pentru insomnie.

Primesc Stilnox, o minunată invenție hipnotică. Prospectul subliniază că tableta trebuie administrată exact în momentul așezării în pat deoarece efectul său este imediat. După câteva nopți pline cu somn în urma respectării în tocmai a indicațiilor decid să nu mă bag în pat înainte de a lua pastila.

Ce urmează e o adevărată călătorie, similară cu transa indusă de soma, substanța-minune din "Minunata Lume Nouă" scrisă de Aldous Huxley. Mi-a plăcut. Totuși nu folosesc leacul soporific mai mult de trei ori pe săptămână. Am un sâmbure de simț al măsurii în mine.

În vacanța de vară dinspre anul trei merg în practică la țară cu profesorul de sociologie. E fascinant. Redescopăr viața la țară din copilărie. Prind încredere în mine, căci la interacțiunea cu traiul simplu și arhaic mă pricep de minune. E pe logica momentului și fuziunii, dincolo de așteptări intelectuale.

Mă împrietenesc cu ai mei colegi. Chiar și cu cea mai țâfnoasă studentă, aia de are numai zece pe linie și vrea să măsoare gradul de fericire al sătenilor.

Mă joc cu tehnicile sociologice în a observa practici magice feminine. De fapt fac hăhăială cu babele și alte tanti. Mai și primesc mâncare și afecțiune. Și am și câte un divan pe care să-mi fac siesta după masă.

Mă mai joc și cu actoria. Profu e așa, multilateral dezvoltat. Știe și psihologie. După munca de teren în sat, seara avem ședință. Prima parte e plictisitoare ca dracu, că-i despre tehnici și metode repetitive. Dar partea a doua e cu joc, actorie și psihologie.

Când se termină prima ședință iau uneori câte o jumătate de Stilnox. Ca să-mi sporesc trăirile. Mai ales că ședința a doua e opțională.

Particip la toate. La una dintre ele face un test proiectiv de grup. E una din serile când sunt cu capul limpede. E atât de interesant încât îmi doresc să-i absorb toată tehnica și interpretarea. Țin minte tot ce se discută.

Din interpretarea răspunsurilor mele îmi dau seama că literalmente sunt închisă în lumea mea de bâțâială și fantezie. Dar și că am toate șansele să ies.

Când vin acasă aplic testul ăla tuturor prietenilor și rudelor. Îl stăpânesc destul de bine. Numai că mi-ar prinde bine să citesc niște psihanaliză și interpretări ale simbolurilor.

Frunzăresc un dicționar de simboluri. Îmi trebuie mai mult de atât însă n-am deloc răbdare să mă concentrez. Îmi propun să o fac la un moment dat.

Încep facultatea și observ cum parte din colegi încep să se angajeze.

Vreau să fac și eu extra-bani. O conving pe mama să mă lase să închiriez garsoniera în care nu mai stătea bunica. O dau chiar unor colege de facultate cu care mă împrietenisem în practică. Din banii strânși pe câteva luni de chirie îmi iau primul meu laptop.

Realizez că doar speculez o situație și mă înciudez că nu am curajul și motivația să mă angajez și eu. Să fiu demnă și respectată ca un om normal.

O să mă controlez să fiu și om normal. Până atunci mai iau câte un anxiolitic sau câte un somnifer ca să-mi omor angoasa că nu sunt și nici nu mă apuc să fiu.

Aproape de sfârșitul anului trei de facultate am parte de un eveniment dureros. Moare bunica mea, care locuia în aceiași casă cu mine.

Câteva luni sunt în derivă, cu toate că îmi cresc dozele de anxiolitice și somnifere. Absența bunicii, care era mereu prin casă, îmi crește frica. Devin năzuroasă, nimic nu îmi convine, găsesc prilej de ceartă în mai orice. Calul de bătaie al ciudei mele e omul născut în aceiași zi cu mine. Îmi pare rău c-o fac, nu merită. Dar nici că mă pot stăpâni. Îmi pare că soarta mă urăște.

Mai prind niște viață când îmi descopăr sexualitatea. Într-o zi omul meu mă invită să fac ce vreau cu el. E o epifanie, am primul orgasm alături de cineva. Nu i-o zic căci mi-e rușine.

Dar nici că nu mai vreau să stau ca înainte, cuminte și receptivă avansurilor. Așa că începem fiecare să ne îndreptăm pulsiunile sexuale și către alți oameni. E ceva tacit. În rest ne înțelegem și toată lumea zice că suntem un cuplu strașnic.

Încep anul patru de facultate. Vreau să scot intelectualul din mine, să fac sufletul adormit al bunicii să fie mându de mine.

Îmi iese parțial. Reușesc să iau bursă dar nu să fiu și prima. Bag și mai multe anxiolitice ca să scap de vina că nu pot.

Mai apare o jale. Trebuie să-mi scriu și licența. Nu mă simt de loc în stare, am frica fricilor.

În zadar mă duc la bibilotecă și citesc compulsiv despre sociologia corpului. Mi-e groază că nu voi fi în stare să îmi pun cap la cap ideile. Sau să fac cercetrarea despre mamoplastia cosmetică. Adică despre implanturile cu silicon în sâni.

Încerc să-mi pun anxietatea pe goană plecând într-o excursie în Anglia. Mă folosesc chiar de niște bani lăsați de bunică. E prima oară când zbor. Îmi omor teroarea de avion cu mult Lexotan.

Vine sfârșitul lui aprilie 2007 și plec la mare întru a serba o amică și a petrece întâi maiul.

Aniversarea începe devreme în curte, cu grătar și hrană multă. Mănânc și beau pe săurate. Până noaptea, când plec de acolo, termin o sticlă de un litru de vișinată.

Dăm să mergem la un club și fatalitate, nu e lume. Un amic vine cu ideea să mergem la Cheile Dobrogei. Acolo e un grup compact de zeci de oameni care stă la cort și sărbătorește câmpenește.

Ajungem, mai beau niște vodcă. Cum-necum eu și amicul cu care venisem decidem să plecăm în Vama Veche.

Nu-mi amintesc decât cum mă urc în mașină și mă trezesc la spital plină de sânge și urlând să nu mi se taie părul că mama mea e medic. Mi se povestește că mașina a derapat de pe carosabil și a intrat în coliziune cu o stâncă.

Ies din spitalul din Constanța cu o ditai cusătura pe tâmpla stângă și vedere dublă.

Curios, nu mai simt nici o frică. Mi-e doar foarte somn, mă dor toate oasele.

Mama mă duce la un plastician pentru a-mi atenua viitoarea cicatrice. Individul îmi explică: dacă vreau să rămân cu cel mai bun semn posibil, atunci trebuie să mă descoasă și recoasă pe viu, fără anestezie.

Mă învoiesc. Sunt curioasă dacă voi leșina de durere. Ca să nu mă mișc și să nu tresar, îmi distrag atenția printr-o nouă durere. Mă ciupesc de partea interioară a coapselor. Fusese și experiența mea de început cu atacurile de panică bună la ceva.

Plec cu o nouă cusătură și vânătăi pe picior. Și cu încuvințarea omului că mă va ajuta la a mea lucrare, căci realiza și implanturi cu silicon la o clinică privată.

Mă simt forțoasă. Am rezistat cu neclintire și tărie la durere.

Dar tot văd dublu. Cică am niște nervi cranieni inflamați. Încep tratamentul. Îmi este strict interzis, timp de șase luni, consumul oricărei substanțe cu acțiune directă pe sistemul nervos (anxilotice, somnifere, alcool, droguri). Mă conformez.

Nu e deloc plăcut ca de exemplu, să pipăi cu piciorul pentru a-mi da seama care dintre cele două trepte e cea bună.

Mă aștept să fac sevraj la anxiolitice. Nu se întâmplă. Doar dorm mult, văd dublu și sunt bucuroasă că am scăpat de necesiatea de a-mi scrie lucrarea. Câteva săptămâni nu pot să mă bâțâi, căci mă doare prea tare spatele. Îmi trece și mă bâțâi iar.

În două luni vederea îmi revine la normal. Lucrarea nu am timp s-o mai scriu.

Plec la Paris cu al meu prieten și așa scap și de frica de avion. Fără Lexotan.

După care, ca să nu stau degeaba mă apuc să renovez apartamentul. Am bani strânși din chiria de la garsonieră. Îmi ajung doar pentru văruire, parchet laminat, o canapea nouă în sufragerie, un dulap nou în camera mea și geam termopan la bucătărie și la mine în cameră. Apartamentul e nițel schimbat, dar nu suficient încât să mă mulțumească pe deplin.

Sper ca prin aruncarea hodorogeniei de canapea din sufragerie să mă scap și de hâțâiala zilnică cu spatele. Nu se întâmplă. Canapeaua cea nouă are cinci perne. Ca fermecată iau una dintre ele, o pun de spătar și încep să mă legăn. Pentru a nu știu câta oară îmi văd neputința în fața fatalității incontrolabile.

Termin renovarea, mi se îmbolnăvește pisica. O operez. Boala recidivează. Sunt forțată să o eutanasiez.

Prietenul născut în aceiași zi cu mine mă ajută să îngrop animalul în spatele blocului.

Fac haz de necaz că pământul e tare. Dar mă simt oribil. De-abia aștept să treacă cele șase luni și să revin la substanțele mele.

Îmi pleacă și colegele de facultate din garsonieră. Am noroc că una din ele, chiar studioasa univesității, îmi găsește un nou chiriaș.

Așa îmi dau seama de explozia spectaculoasă a pieței imobiliare. Prețurile chiriilor săriseră în aer. Mama avea un apartament cu trei camere în centru. Pe care îl închiria pentru un preț infim. O conving să mi-l lase mie pe mână. Din garsonieră și apartament reușesc să îmi scot un venit mai mare ca salariul mediu pe economie.

Prima chestie pe care o fac e să plec la o colegă care-și făcea masterul în Luxemburg. Mai mergem și prin Paris.

Din noiembrie încep să revin la vechile mele obiceiuri. Mai trăgeam câte o beție, mai băgam un Stilnox așa de dragul călătoriei pe care mi-o prilejuia. Sau mai luam câte un Lexotan ca să fiu liniștită înainte de somn. Și nu doar atât, mai fumam și marijuana din când în când.

Cu mare scârbă mă apuc de lucrarea de licență. Măcar nu mai îmi este frică. Căci toată facultatea știa ce accident avusesem. Deci aveam circumstanțe atenuante.

Mi-l iau coordonator chiar pe proful cu care fusesem în practică. Îl amuză tema mea, îmi dă sfaturi pertinete cum să fac să structurez lucrurile mai bine. Degeaba, căci îmi pare că am născut o mare încâlceală.

Dar trec cu bine căci medicul care mă cususe și câteva doamne cu implanturi îmi dăsuseră niște informații controversate. Care îmi susțineau teoria că operația era un pur procedeu de înfrumusețare care duce la obiectificarea extremă a propriului corp.

E sfârșit de februarie 2008. După ce trag o beție de pomină plec nițel la plimbare. În Olanda unde făcea master o bună prietenă din liceu, apoi în Belgia, unde se mutase colega din Luxemburg.

Mă întorc cu poftă de renovare. Refac bucătăria și baia.

Vine vara și îmi dau seama că trebuie să mă angajez sau să intru la master. Ca să fiu și eu considerată normală. Să nu mi se reproșeze că doar fac speculă imobiliară.

Admiterea e în toamnă. Mă canonesc toată vara între mare și bibliotecă, doar-doar să fac și eu o propunere bună pentru a fi admisă.

Îmi spun obsesiv că a sosit momentul intrării mele pe calea ce dreaptă. Adică să-mi dau toată silința și atenția întru învățare și să încep să caut oportunități de angajare. Numai că perspectiva de a fi un "om cum se cuvine" mă angoasează amarnic.

Pentru că am un suflet de samsar și așteptări idealiste.

Am o tensiune din ce în ce mai mare. Îmi reapare și ticul cu zgândărirea rugozităților de pe mâini.

Îmi concentrez frecușul exclusiv pe o bubiță nărăvașă. Nu se mai dă plecată de pe brațul meu. O ating repetitiv până i se rupe cojița și nemernica, în loc să rămână acolo ca o suprafață netedă, se repliază peste noapte în rugozitate.

În scurt timp toată lumea îmi știe zgaiba. Căci o ating compulsiv mai tot timpul și pielea din jurul ei căpătase o nuanță vineție de la atâta frecat zilnic. Am crezut că vremea rece și mânecile lungi îi vor veni firesc de hac. Dar nici vorbă, din inerție suflecam mânecuța și mă trezeam abia când eram deja cu degetul pe bubiță.

Târâș-grăpiș, cu bâțâiala, abuzurile de substanțe în cârcă și buba vineție pe mână intru și la masterul de antropologie.

Am interviul de admitere chiar de ziua mea. Când primesc și o pisică nouă.

Vreau să mă fac o studentă perfectă. Vreau să-mi reușească imensul. Sunt pe lângă realitate.

Perfecționismul e o bucată centrală în puzzle-ul meu personal.

Mi se spunea mai mereu că sunt un copil special, foarte deștept, care poate mai mult. Percepția mea e că pot fi „cea mai cea" dacă mă străduiesc.

Și că din frică îl iau în brațe pe acel „lasă că merge și așa".

Mă străduiesc să fiu cea mai bună la master.

Observ cu obidă cum câțiva colegi mi-o iau înainte pentru că au exercițiul atenției și un bagaj de cunoștințe mult mai vast ca al meu.

Mă ia lehamitaea cea mare față de mine.

Oare de ce nu învățasem eu la timp, în liceu sau în facultate?

Oare de ce refuzam eu să îmi fac temele mai mereu?

Oare de ce nu fusesem mai atentă la ce era în jurul meu?

Îmi spun eu mereu că regretele sunt de prisos și că e important ce pot face, nu ce am făcut.

Dar tensiunea tot crește în mine. Căci văd că e un soi de luptă cu morile de vânt.

Nu am suficientă rabdare, atenția îmi fuge după cai verzi pe pereți. Trebuie să îmi spun mie însămi de zeci de ori că trebuie să stau concentrată și atentă în ideea de a asimila ceva informație din texte sau din cursuri.

Consider că eforturile mele nu au rezultatele așteptate. Adică degeaba luam bursă dacă nu eram în stare să argumentez la fel de bine ca ai mei colegi savanți.

Obținusem confirmarea faptului că pot fi cea mai cea dacă mă străduiesc atunci când intrasem la facultate.

Doar că ideea de străduanie s-a transformat într-o povară pentru că nu luam în calcul mai multe variabile. Socoteala de acasă nu se potrivea cu cea din târg.

În primul rînd, trecuseră 6 ani de la admitere. Timp în care ceilalți își forjaseră neuronii pe când eu îi scufundam în anxiolitice, somnifere, alcool, bâțâială și reverii. Plus că una e să înveți un manual timp de un an, alta e să ai câte o carte întreagă de citit și recenzat de la un curs la altul.

În al doilea rând, procesul meu de învățare intensivă a filozofiei a fost influențat de boala gravă a lu' tata. Era evident că nu se va mai recupera și mi se părea că banii pe care mama îi dădea pe meditații trebuiau să-și atingă scopul.

Plus că aveam parte de sprijin moral și afectiv de la meditatoare și colegi. Pe deasupra cu o lună înainte de admitere am rugat-o pe meditatoare să mă primească ca observator și la alte meditații ale ei. Repetiția se știe, e mama învățării.

În al treilea rând, pe când aveam 18 ani, niciodată nu mă așteptasem la "cea mai cea" și că trebuia să intru prima. Doar făceam tot ce îmi stătea în putere ca să învăț în speranța de a obține studii gratuite. Pusesem bâțâiala, fanteziile și băutura în cui. Nu luam nici psihotrope și nici nu fumam marijuana.

Dar la 24 de ani, Viorela, care ia anxiolitice şi somnifere, bea peste măsură şi fumează marijuana cel puţin o dată pe săptămână, se bâţâie măcar 2 ore pe zi, îşi miroase compulsiv mâna şi îşi scarmănă repetitiv o zgaibă, vrea să fie „cea mai cea" la master.

Îmi mai trece jalea căci mă duc într-o plimbare prin Londra. O săptămână mă fac praf şi îmi cumpăr toate tâmpeniile. Am şi cu ce, trăiască chiriile. De când cu ele, îmi permit şi eu să ţin pasul la călătorii cu cei din jurul meu.

În continuare reuşesc să pun bani de-o parte.

Tot vreau să fiu normală şi perfectă în condiţiile în care exersez zilnic o debandadă năucitoare. Ştiu cumva că există o nepotrivire între ce fac şi ce vreau.

O văd şi în practica de vară care are loc la ţară în Cacica. După ce depăşesc norma de interviuri şi ştiu tot ce mişcă prin sat mă blochez în a-mi mai face prezentarea necesară unei comunicări ştiinţifice.

În loc să-mi scriu lucrarea plec la mare. Redescopăr paradisul pierdut al copilăriei. Îmi hiperbolizez cu un cui senzaţiile de pe acoperişul hotelului meu preferat al copilăriei mele.

E frumos dar deznădăjduitor în acelaşi timp. Plec la Berlin ca să mă dreg. Îmi place. Mă mai duc o dată.

Într-o zi, la aproape o lună după ce împlinesc 25 de ani, am un fel de revelaţie. Parcă ies din mine şi mă văd.

Mă bâţâi, mă miros, îmi zgândăresc o bubă, fumez, mă uit în oglindă şi ascult muzică. Toate concomitent. Mâna cu ţigara scramănă şi buba din când în cînd. Când iau ţigara de la gură mai şi miros când şi când mâna care are zgaiba. Toate astea în timp ce mă bâţâi uitându-mă în oglindă şi ascultând muzică. Aaa, şi îmi şi desfăşor frânturi de fantezii în cap în timp ce le fac pe toate astea.

Mă sperii nţel. Am o imagine clară a felului în care îmi irosesc energia.

Îmi arunc atenţia distributivă pe apa Sâmbetei. Fac multe găunoşenii în acelaşi timp. Mai puţin muzica, care-i ca speranţa în cutia Pandorei. O alinare între şase urâciuni.

1. bâţâială buimăcitoare
2. bubă zgândărită
3. mirosit compulsiv
4. oglindire vanitoasă
5. fumat dăunător
6. frânturi de fantezii eroice nepuse în aplicare.

Mă contemplu o vreme cum le fac. Într-un fel e captivant. Sunt şi lucidă şi le şi fac.

Mă opresc.

Mă cuprinde o tristeţe răvăşitoare şi teribilă.

De ce?

Fac chestii care mă consumă şi nu-mi aduc beneficii pe termen mediu şi lung. Aş vrea să le opresc instant dar nu pot. Mă mâhnesc şi mai tare. E sfâşietor că nu pot. Am nepotrivire între acţiuni şi năzuinţe la 25 de ani, un sfert de secol de existenţă.

Nu îmi place starea apăsătoare a posomorelii şi statul cu mâinile în sân în faţa ei.

Trebuie să fac ceva ca să mă controlez şi să arunc pe pustii uriciunile.

Mi-e imposibil să o fac de una singură.

Trebuie să mă apuc de psihoterapie. Aia e metoda prin care aş putea să învăţ să mă controlez.

Sau o scuză prin care să îmi justific blazarea şi faptul că nu muncesc.

Îi zic mamei de momentul meu de luciditate. Împreună cu ea mă decid asupra unei entităţi umane ce practica psihoterapia. Mama zice că avusese rezultate bune cu diverşi pacienţi de-ai ei (ai mamei).

Plus că stă cu mine în bloc şi mă ştie de când eram clasa întâi.

De prin generală nu-i mai văzusem anatomia. Ţin bine minte persoana. Sunt curioasă să văd în ce s-a transformat. Uitasem că mama îmi povestise la un moment dat că făcea facultatea de psihologie şi apoi o formare într-o ţară străină.

Nu îi voi prezenta genul, va fi persoana de la terapie, agentul sau entitatea.

Pe 25 octombrie 2009 am prima şedinţă de terapie.

Spre surprinderea mea nu trebuie să mă deplasez la vreun cabinet. Se vine la mine la casă. E convenabil. Dar discutabil din punct de vedere al eticii profesiei de psiholog.

Percep că a-i da acces entităţii în vizuina mea e din start un avantaj pentru mine. Nu doar că vede spaţiul în care îmi manifest uriciunile. Dar, la nevoie pot să-i fac felul. Adică să-i şantajez lipsa de profesionalism în cazul în care dă greş în a mă dezbăra de ticuri.

Şi, cel mai important dintre toate, e comod.

Durează mai bine de o oră.

Îi prezint revelaţia mea cu uriciunile. Mă jur că vreau să fiu şi eu om normal.

Începe să-mi vorbească de obiective de lucru. Ia şi o foaie şi scrie pe ea.

Mă ia groaza.

- Adică cum?

- Ce e important pentru mine.

Scrie şi pe foaie şi se uită la mine cu ochi întrebători.

- Nu ştiu!

- Valori...

Mi se face sufletul cât un purice. Nu știu care sunt valorile mele. Sunt în mare angoasă de performare. Mă uit în gol și bâțâi din picior. Mă ridic și îmi caut pisica.

Mă invită să ne jucăm. Începe să mi se adreseze cu apelativul meu din copilărie, Via.

Ooo, minunat. Iau o foaie. O împăturesc bine. Scriu pe ea "deschide-mă", apoi pe prima împăturire "mai despăturește un pic în direcția asta" și desenez o săgeată. Apoi pe a treia "vei găsi ceva extraordinar" și desenez săgeata în ce direcție trebuie despăturit. Pe a patra despăturire scriu "mai ai puțin…". Iar pe ultima, când foaia e deschisă apare "Bau! Ești fraierică!".

Râde nițel. Eu râd cu gura până la urechi. Batjocura este o mare sursă de amuzament. Mă scălâmbăi și învârt prin cameră. Mă roagă cu blândețe să stau locului nițel și să ne mai jucăm un pic.

Mă pune să desenez un copac. Ooo, altă faptă de vitejie. Cunosc treaba din prima practică. Ne făcuse profu și testul pomului. Exagerez voit rădăcina și trunchiul. Fac o coroană imensă în care pun păsări, porci și pisici. Una din pisici face pipi. Se scurge printre crăci într-o baltă la poalele copacului.

Îl semnez și i-l întind cu mândrie.

Se uită chiorâș pe el. Plimbă ochii de la stânga la dreapta. Mai că-i dă peste cap și alta nu.

Îmi face tot soiul de interpretări. O țin minte pe cea mai deșucheată dintre ele. Cică cele șapte picături care se scurg din copac sunt cei șapte ani de doliu de la moartea tatălui.

- Dar abia au trecut cinci ani!

- Poate fi o anticipare a viitorului, când doliul va fi rezolvat.

Rămân puțin înărmurită. Pare interesant. Dar am eu altele mai rele pe cap. Mă lungesc pe canapea. Îmi imaginez că sunt la o ședință de psihanaliză adevărată.

- Da, poate de la doliu am atacurile de panică și anxietatea asta generalizată... Dar totuși uitați ce fac cu buba asta... Mă mai și miros...

- Fi puțin atentă. Hai să ne jucăm puțin cu obiectivele de lucru.

- Nu înțeleg. Mi-e sete. Stați să mă duc să-mi iau niște apă. Vreți și dumneavoastră?

Mă refuză politicos. Mă duc în bucătărie. Aduc și niște bomboane. La dulciuri se bagă. Cred și eu, are niște rezerve adipoase considerabile. Începe să mă chestioneze iar cu valorile.

- De parcă n-ar fi evident! Vreau să mă autodepășesc și eficientizez.

Notează pe foaie "auto-depășire" și "eficientizare".

- Le punem așa deoarece cum le-ai zis sunt mai degrabă acțiuni.

- Bine ar mai fi cunoașterea. Și frumusețea.

Mă lungesc iar pe canapea. Îmi pun picioarele pe perete și mă uit cu capul în jos. Mă întreabă ce înțeleg prin frumusețe.

- Echilibu, sănătate...

Notează. Mă ridic și mă duc să-i iau foaia din mână.

- Ar mai fi și confortul, rezonanța cu celălalt...

Îi dau coala înapoi. Scrie pe ea în timp ce grăiește către mine.

- Rezonanța este interioară și exterioară.

- Aha. Afecțiune...

- Cum vezi afectivul?

I se umflă ochii când o întreabă. O și scrie.

- Similaritate, complementaritate... Dar lăsați-o pe asta. Eu mă bâțâi!! Asta e chestia cea mai gravă!

Se uită la mine prelung. Întoarce foaia și îmi desenează un cerc împărțit în patru. Îmi vorbește de raționalitate, tensiune, pol corporal, fundamentul biologic, compulsie. Face diverse hașuri și linii. Nu pricep nimic. Mă vaiet că vreau să scap de bâțâială și bubă.

E duminică. Mama e acasă. Intră în cameră și întreabă "cum merge lecția". O trimit la plimbare. Mă foiesc prin cameră în timp ce îmi ocărăsc lipsa de atenție în a citi și a scrie.

Revine la obiectivele de lucru. Mă întreabă ce aștept de la mine. Îi povestesc iar revelația.

Îmi zice de aspecte limitate, diminuate, dezadaptative.

- Adică?

- Refuz, reprimare, deficitul care vine la pachet cu compulsia.

Mamăă câți termeni de specialitate primesc eu așa dintr-o dată. Câteva secunde rămân stană de piatră. După care îi povestesc despre cum am citit eu Freud în clasa a 12-a. Și că mă aștept la tehnici de corectare a relelor mele. Zice că lucrurile se iau pe îndelete.

Ședința se termină cu cu imboldul verbal și scris pe foaie "a pune lucrurile în ordinea lor firească". Rămâne să ne vedem peste o săptămână.

Rămân cu o senzație de confuzie și înspăimântare.

Dar și cu ideea că o să fac cumva să-mi aranjez complicatul puzzle personal. Adică să mă înțeleg, să mă stăpânesc și să mă adecvez realității.

În terorie pare un plan excelent. În practică e un dezastru.

Urmează ședințe întregi de terapie printr-un spectacol al debandadei. Obiectivele se duc pe copca pulsiunii mele de a testa rezistența persoanei cu care fac terapie.

Mă plâng haotic de ticuri, frică, anxietate, copilăria nefericită. Simt că am un spectator plătit să-şi trudească neuronii în a-mi desluşi brambureala. O şi exagerez voit. Nu stau locului, trec rapid de la un subiect la altul, vreau să-mi zăpăcesc audienţa. Iau mai totul în derâdere şi îi vărs tone de contra-argumente în cap.

La un moment dat îmi aduce o carte cu eneagrama. E mistică şi sforăitoare. I-o dau înapoi.

Mai am şi momente de reflectare şi groază.

La o şedinţă îmi amintesc despre cum fusesem eu dusă la psihiatru.

Aveam nouă ani şi după o sptămână de insomnie m-am bătut cu bunica, am fost dusă la "medicul de istericale".

S-a constatat că nu manifest vreo suferinţă patologică, sunt un copil dificil, cu inteligenţă peste medie. S-a recomandat administrarea de Haloperidol doar în cazuri extreme.

Mă făles cum, deşi am fost trimisă afară, am tras cu urechea la uşă. Mă uit pe sub sprâncene la entitate în timp ce povestesc cum doamna doctor i-a spus mamei "doamnă, luaţi o sticluţă cu Haldol, să o aveţi acolo în casă, dacă mai face urât daţi-i câteva picături". Nu tresare cum mă aştept. Începe să-mi vorbească despre cum "reiterez acelaşi comportamente prin situaţia de acum".

Nu mi se dăduseră niciodată temutele picături. Doar mi se explicase că dacă nu pot sta cuminte, nu mă pot controla, atunci voi primi tratament. Nu voiam să fiu slabă.

Totuşi pe la 13 ani, după mult nesomn şi scandal am primit diazepam. La o tabletă întreagă avusesem reacţie paradoxală, mă agitasem şi mai tare.

Încercasem şi Halodoul cu câţiva ani în urmă. Era în sacoşă la mama, probabil rămas de la vreun pacient. Îmi dăduse knock-out total, mă transformase în legumă. Dormisem 9 ore ca lemnul fără să visez nimic.

Mă las convinsă să renunţ la Stilnox. Oricum îmi ardea creierul şi aveam nevoie de el căci urma să-mi scriu disertaţia.

Îi fac circ mamei că de ce nu m-a dat la psihoterapie din copilărie. Aflu că în 1993 nu exista ideea de psihoterapie pediatrică.

Nasol, sunt de nerecuperat. Şi aşa îmi pare că ora petrecută întru explorarea şi ameliorarea mea e o caznă inutilă. Nu am încredere nici în mine, nici în persoana cu care fac terapie.

Dar vreau să mă lupt cu mine şi să mă normalizez.

Împuţinez şi Lexotanele. Mă lupt cu anxietatea generalizată.

Aflu că atacurile de panică puteau izvorî, ca şi bâţâiala dintr-o nevoie anormală de a primi atenţia cu orice preţ. Poate.

Mi se explică cum acea auto-medicaţie combinată cu consumul de alcool şi marijuana nu face decât să îmi alimenteze problemele, dându-mi iluzia unei aşa-zise stări de linişte.

Mi se prescriu nişte tehnici de relaxare. Trebuie să-mi relaxez fiecare muşchi în parte. N-am răbdare. Îmi reuşeşte parţial.

Oricum sunt obişnuită cu starea mea de încordare permanentă.

Mi se tot vorbeşte despre reactivitatea mea şi revoltă. Păi sigur, o să transform lupta cu cei din jurul meu în lupta cu mine.

Reuşesc să mă las de afurisita de bubă.

Mai prind ceva încredere în omul cu care fac terapie. Suficientă cât să o continui. Mi-e aproape imposibil să-i iau în serios prescripţiile. Unele par a fi rezultatul unei constipări mentale. Dar şi eu sunt cinică şi morocănoasă pe alocuri.

Măcar prezenţa terapeutică e un motiv să mă transform. Are un rol în neutralizarea anxietăţii mele.

Ştiu în sinea mea că o voi face în felul meu. Mă voi juca, voi depăşi limite şi voi face excese.

Nu-mi spune mie nimeni cum şi ce să fac. Aflu eu! Aşa beteagă şi neîncrezătoare cum sunt. Nu mă las. Chiar dacă mă văd ca un gândac care se vrea vultur. Şi îi este şi teamă că nu va reuşi într-o ordine firească.

Nu am vreme să mă gândesc la ce îmi zice entitatea despre comportamentele dezadaptative. Căci la master se intră în febra disertaţiei. Mai toţi colegii au deja câte un subiect pe care vor să îl cerceteze.

Vând şi eu blana ursului din pădure cu diverse teme. Când de fapt exprimentez o deznădejde pustiitoare.

Am noroc că un prieten care are o afacere cu bar şi club îmi cere ajutorul în a le face profilele psihosociologice ale angajaţilor săi. Sunt 17 oameni, inclusiv el.

Parcă mi se dă o supra-doză de încredere. E o mare provocare să o fac. Citesc cu interes despre tot felul de testări şi interpretările lor. Am ocazia să mă joc cum vreau, pentru ca la final să obţin ce mi se cere, o listă cu limite şi calităţi ale fiecăruia. Plus la ce se motivează şi se demotivează.

Prind un avânt teribil şi la terapie. Am şi eu oamenii mei pe care îi testez. Nu mai sunt chiar un neica-nimeni fără ocupaţie care alternează între a sabota şi încuraja autoritatea terapeutică.

Încep să scriu câte ceva în timpul şedinţelor. Ştiu că într-o dinamică terapeutică firească terapeutul e cel care notează şi nu clientul.

Îmi place premisa unei ordini răsturnate. Prin gestul de a scrie pot controla mai bine spusele entităţii. Dar şi pe mine în a-mi stabiliza atenţia, înţelegerea şi a avea material de reflecţie pentru mai târziu.

Chiar vreau să fiu iar ca în perioada şcolară. Atunci refuzam în mare parte să scriu şi să îmi fac temele. Îmi zic că pot s-o refac şi să capăt atenţia şi concentrarea ca fel de a face şi a fi.

Încep cu un vălmăşag scris pe un carneţel de-o şchioapă. E o combinaţie între ce vreau eu, ce mi se pare că aşteaptă lumea de la mine şi ce îmi zice persoana cu care fac terapie.

I)SOCIAL – carieră, stăpânire adecvată a situației, recunoașterea competențelor, comunicare, non-manipulativă, să fiu; II) CUPLU – construcție reciprocă, III) Solitudine – să o prețuiesc și o interiorizez.

Cariera e o năzuință a celorlalți și nu a mea. Nu simțisem vreodată că am chemare pentru o anume activitate. Toată viața mea încercasem să mă inserez după putința mea în fibra socială. Frica de eșec mă împiedicase să mă implic pe de-a întregul în vreo activitate cu potențial de carieră. Reușita la facultate se datorase fricii mele de a nu irosi banii dați pe meditați.

Stăpânirea arăta voința mea de putere și control. Entitatea terapeutică mi-o critică, mă îmbie la trăirea în aici și acum, dincolo de comunicarea distorsionată specifică manipulării.

Nu face decât să mi-o favorizeze.

Tot enititatea îmi sugerează și treaba cu cuplul. De ceva vreme am un alt gagic, mai mic ca mine cu care îmi satisfac toate poftele sexuale. Mai e și blând și afectuos și mă susține în ce fac. Entitatea zice că nu-i de mine. De aia o bag găgăunele construcției reciproce. Ca să îi închid gura.

La solitudine e grav, căci mie încă îmi este frică de întuneric și să dorm de una singură.

Degeaba mi se spune de maturizare și conștientizarea vârstei că e o teamă pe care n-o pot stăpâni.

Ca să nu par cel mai fraier gâgă insist pe *Cadrul social:*

- să fiu echilibrată în situațiile conflictuale
- să fiu atentă la ceea ce se petrece, să observ adecvat, pentru a reuși să anticipez mai bine
- să îmi fac o carieră recunoscută
- vreau o carieră care să îmi placă și să le placă și celorlalți
- vreau o postură adecvată – spate drept, fără ticuri
- să am încredere, ca să pot primi și să pot da
- curajul să spun „nu”, fără să fiu agresivă
- curajul să adun oameni care sunt mai buni ca mine
- vreau să primeze nevoile constructive, să dispară nevoia de a măscări, să fiu respectată pentru stilul de viață pe care îl aleg – în măsura în care mă definește.

Mi se spune cum **c**adrul meu social ar trebui să pornească de la premisa de a renunța la *rolul și poziția unui măscărici*.

Zice-se, ar fi un mecanism insidios de obținere a gratificărilor și confirmărilor.

Mă revolt dându-i apă la moară.

- Da, mai bine mă fac de râs și obțin intant atenția.

- E o ambivalență...

- Da, între plăcerea de a fi băgată în seamă și durerea de a fi cum nu trebuie. Dar e o confirmare a existenței mele. Știu că e, poate, un surogat pentru că îi deranjez pe cei din jur...

Mă hlizesc în așteptarea răspunsului. Stau turcește în stânga canapelei. Entitatea e în dreapta. Îmi întind picioarele, mai-mai să ating ciubotele domniei sale. Își adună mai bine picioarele și se răzbună pe mine.

- Măscăriciul aduce tensiunea în jurul său. E cu râsu'-plânsu', un hibird între suferință și plâns.

- Păi mie îmi era rușine să salut pe cineva. Dacă n-o făceam bine? Dar să fac spectacol nu-mi era greu. Părinții inistau că trebuie să fiu educată.

- Dorința de a pedepsi compensează durerea. Măscăreala e un gest care minimizează.

- Să știți că de fapt eram cam timidă...

- Și te auto-amorțeai cu ticuri și măscăreală.

- O fac și acum. Mi se mai spune și că sunt agresivă.

- Agresivitatea poate fi transformată în lucruri constructive.

- Da, în atenție. Mai ales că lipsa mea de atenție era certată și la școală și acasă.

Începe să-mi explice ceva cu starea de prezență și comunicarea potrivită

Mă ridic și îmi iau carnețelul. Mai scriu niște chestii la cadrul social:

- să privesc interlocutorii drept în ochi, fără să fiu agresivă, să am o postură deschisă, cu spatele drept și gâtul drept
- să fiu atentă la detalii, să privesc comprehensiv
- să critic în baza argumentelor raționale, nu afective
- să îmi centrez atenția un timp mai îndelungat
- să pot afirma cu tărie “asta sunt”, fără manipulări și aluzii!

Vreau să-i dovedesc că pot și în același timp să îi și năucesc gulia. Să văd cum scoate cămașa.

Pic eu. Începe să-mi vorbească despre disocierea pe care o fac între emoțional și rațional. Începe ceva cu iubirea și empatia și deprinderea de a exprima emoțiile care contribuie la stima de sine.

Nu ascult, nu mă interesează treaba cu emoțiile. Mă uit pe geam. Când aud de stima de sine sar ca arsă.

- Ce stimă de sine? Eu nici măcar atentă nu sunt din frica că nu voi fi suficient de atentă. Câtă vreme nu m-am războit eu cu socializarea normală… Copilăria mi-am petrecut-o printre adulți. Îmi era frică să îmi expun explicit atenția la emoții. Că o luam pe coajă. Metaforic vorbind. Știți că adultul nu vrea să-i fie sesizate slăbiciunile.

- Poți încerca să exprimi ce simțeai atunci.

- Păi făceam drăciuțe și sufeream că nu eram suficient de băgată în seamă. Poate că viața mea socială chiar este o scenă, cum zice și Goffman ăla. Dar simțeam când e cazul să schimb registrul sau nu, înțelegeam ce simt ceilalți. Uneori mă întrebam dacă aveam să fiu cu totul ca ei, oamenii mari.

- *Măscăriciul odată ce iese de pe scenă e trist*.
- Vai. Uneori am impresia că viața mea e o durere continuă.
Încep să râd.
- Un om matur își asumă trăirile, nu face haz de necaz de ele.
- Păi și dacă nu știe să denumească ce trăiește?
- Via, mai lasă joaca.
- Ce joacă? Eu vorbesc serios.
Mă îmbie la emoții și construcție până la sfârșitul ședinței.
O face și cu proxima ocazie. Mare greșeală.
- Deci dacă sunt adult trebuie să mă exprim.
- Bine este să dăm voie emoțiilor necondiționate.
- Păi nu te detașezi de emoție prin însăși exprimarea ei?
- Nu. Ți-o asumi.
- Aaa. Deci făcând așa o faci să se manifeste necondiționat.
Dă din cap aprobator. Îi citesc mulțumirea în ochi. Eu nu credeam ce spusesem. Doar trăsesem o concluzie logică din ce auzisem.
Trebuie să-i arăt că se înșeală.
Îi povestesc despre cum nu mă mișcă prea tare catastrofele și nici miracolele. Deoarece presupun declanșarea unei emoții puternice. Mă fălesc că dobândisem un soi de reflex întru a mă detașa de emoțiile puternice de îndată ce începeam să le simt.
Îmi amintesc de o prietenă ce pornise să studieze psihiatria. În 2007 îmi spusese că aveam toate șansele să devin un criminal în serie, dacă dublam absența rafinamentului interior cu o încredere în sine narcisică.
O zic cu voce tare. O duc către ultimele consecințe. Subliniez că uneori când mă enervez, mă mai gândesc că anumiți oameni necunoscuți ce mă perturbă își merită moartea, planificată la rece.
O ia de bună. Face ochii mari, parcă a groază și oftează. Mamă ce terapeut slab am! Dar poate și eu am exagerat.
O dreg susținând că de fapt avusesem dintotdeauna am avut o conștiință. De aceea și vreau mai mult de la mine, să fiu mai bună.
Povestesc cum amân să-mi fac temele, să citesc, să am învăț, să am răbdare și să mă comport adecvat pentru că mă bâțâi. Cum zic "uite mă mai bâțâi un pic și apoi mă apuc de scris / făcut curat / pregătit pentru a ieși din casă". Îmi propun și un interval orar, "mă mai bâțâi 10-15 minute pe ceas". Pe care de multe ori îl prelungesc și așa ajung să întârzii nepermis de mult la întâlniri sau la finalizarea unei teme sau proiect.
Mi se spune că sunt într-o mare stare de inerție.
Mă vaiet a cea mai mare pagubă până se termină cazna de o oră.
Până la următoarea întrevedere mai trec câteva așteptări la nivel de cadru social:
- *să mă intereseze imaginea identității mele reale, nu imaginea pe care vreau să o construiesc în ochii celorlați*
- *să îmi cunosc calitățile*
- *să aflu cine sunt, să am o imagine a ceea ce sunt*
- *să pun voință, să vreau să stabilesc care sunt caracteristicile mele care pot fi dezvoltate în a-mi produce plăcere*
- *să mă cunosc "constructiv"*
- *să îmi găsesc valorile, sistemul valoric*.
- *să îmi exprim adecvat irascibilitatea*
- *să îmi centrez energia constructiv, în acțiune productivă*
- *să îmi asum responsabilitatea propriilor acțiuni și trăiri și emoții și decizii*
De la prima liniuță îi ziceam subtil ce fac de fapt și cu terapia. O șaradă menită să dea bine.
Dar în același timp chiar speram să mă ajute să aflu cine sunt.
Pentru că am zis, treaba cu produce plăcerea, am fost pusă cu botul pe labe. Cică voința de plăcere duce la compulsie.
Nici nu vede că pusesem constructivul între ghilimele. Era din gama lucrurilor pe-care-e-bine-să-le-am-pentru-că-așa-spun-ceilalți.
Ce sunt eu pod sau mecanism? Mă construiesc ca o bucată de materie? Și viața mea unde rămâne?
Valorile nu prea mi le știu. Dar înțeleg cum agitația, spiritul manipulativ, firea impetuoasă, încăpățânarea nu sunt văzute cu ochi buni nici măcar la terapie.
De accea și scrisesem că vreau exprimare adecvată pentru irascibilitate.
Irascibilitatea nu are o exprimare adecvată. Ea nu trebuie să existe ca trăsătură.
Povestesc cu năduf cum mă deranja că mi se atribuiau apelative ca "isterică", "nervi slabi", "zdruncinată", "nu are toate țiglele pe casă".
Îmi recomandă "asumarea limitelor" și "responsabilizare în privința calităților".
E scârbavnic imboldul la responsabilitate. Îmi părea smuls dintr-un manual de cultură civică. Sau mai rău, dintr-o revistă de mâna a treia.
Demarează o revoltă prin care vreau să-i aduc dovezi triumfale ale maturității mele.
Fac paradă cu premisa responsabilizării socio-profesionale, în familie, intimitate. Ca să sune și mai și a ce aud.

Îi zic că vreau să mă fac mediator.

Declanşez mulţumire. Cică *"mediatorul e momentul punerii în valoare, momentul vieţii tale"*.

Îmi zice de afirmarea sinelui şi necesitatea de a le fi utilă celorlalţi.

Mă arăt responsabilă. Spun cu voce tare şi scriu în mogâldeaţa aia de carneţel - *"să fiu curajoasă în afirmarea propriei identităţi şi propriilor dorinţe", "să îmi fiu utilă mie şi celorlaţi"*.

Mă invită să zic ce calităţi îmi pune în valoare mediatorul.

Zic şi scriu - *sociabilitate, cultură generală, spontaneitate, adaptabilitate, energie, prestanţă, frumuseţe, spirit analitic, capacitate de abstractizare, empatie, raţionalizarea afectivului şi afectivizarea raţionalului, echilibru, deschidere către nou, management conflict*.

Îi place. Mă încurajează. Nu vede că e o sforăială şi eu sărmana nici de bâţâială nu pot scăpa.

Îi amintesc că eu încă mă bâţâi. Vorbeşte de *convertirea energiei bâţâială în activităţi constructive e un act afirmativitate*.

- Ce-i aia?

- *Afirmativitatea reduce mecanismele inconştiente neadaptabile.*

- Adică cum?

- *Afirmativitate în sensul normelor, cutumelor firești.*

Mă blochează. Dar mă fac că înţeleg. Drept pentru care primesc o temă "*Ce înseamnă pentru mine afirmativitatea? În exemple concrete*".

Aşa mi se declanşează basmul prin care ajung să mă las de bâţâială.

Deoarece prescripţiile de atunci îmi păreau doar o poleială, exact cum este şi conţinutul unui basm. Basmul te face să visezi frumos atunci când eşti copil.

Entitatea terapeutică se raporta la mine ca la un copil care trebuie să învaţe că se cuvine să fie responsabil.

Am asociat terapia cu şcoala.

Ştiam eu că şcoala ar trebui să facă omul responsabil.

Mă gândeam că în şcoala ideală elevii erau ca eroii din basme care pleacă pe drumul izbândei.

Parcursul îi hotărăşte la o percepţie realistă a responsabilizării, implicit a limitelor şi calităţilor, şi la o asumare a luptei (demersului) lor.

Mi-am făcut tema. Adică am început să scriu într-o agendă mare şi frumoasă.

Capitolul II. Biruirea bâţâielii.

Mă joc cu aşteptările persoanei cu care fac terapie. Mă crede plod care trebuie să se facă responsabil.

Bine, atunci responsabilitatea e o zână bună. La fel şi afirmativitatea.

Nu merge, tot o râzgâială ridicolă mi se pare încercarea mea de a-mi explica existenţa în cuvinte mari gen responsabilitate.

Mă bulversează. Nu sunt eu responsabilă că m-am apucat de terapie?

Am făcut-o în primul rând ca să scap de bâţâială.

Bâţâiala, spune, ar ţine loc de afecţiune, bucurie şi mai toate sentimentele firești.

Minunat. Şi mai multă îndoială, neîncredere, regrete, vini şi o răbdare pe spini.

Analizez doar ca, apoi societatea şi bunul simţ să le sfidez.

Pentru că îmi simt personalitatea sfidată de domnnaţia terapeuticii.

Iaca mă urnesc, casa mi-o răscolesc febril şi găsesc un obiect util.

Ca s-o îmbunez pe zâna Afirmativitate, ce mai agendă mă prind a scoate. Ca un ceaslov. Coperţile de piele maro, închizătoare argintie şi foi lucioase de hârtie apropiate puţintel prin patru arcuri de oţel. Pot fi adăugate sau scoase materiale din ăst ceaslov modern.

Mă uit la agendă, o întorc pe toate părţile. O inaugurez cu ajutorul unui pix cu gel roz fuchsia sclipicios. Rozul fuchsia mi-a plăcut dintotdeauna.

Magenta este numele recunoscut în toată lumea pentru Fuchisine, un colorant descoperit în 1858. Este folosit atât pentru evidenţierea bacteriilor pe lamele de microscop cât şi pentru dezinfectare. Fuchsia nu se găseşte ca atare în spectrul vizibil al luminii. Este percepută fiziologic şi psihologic ca o combinaţie de lumină roşie şi lumină albastră. Roşul este asociat cu pasiunea, bucuria şi dinamismul iar albastrul este asociat cu armonia, calmul şi încrederea.

E o culoare bună. Combină pasiunea cu armonia, calmul cu bucuria şi dinamismul cu încrederea.

Am zis că o să primesc mare gratificare pentru utilizarea acelei culori. Pentru că e dual㠎.

Se asemuieşte cu ceea ce mi se tot spunea că e lucrul cu sine - îţi scoţi în evidenţă părţile bune şi rele şi apoi le dezinfectezi, adică le aşezi la locul lor.

Oricum, nu toate bacteriile sunt dăunătoare. Unele sunt şi fermenţi buni, de pildă pentru iaurt.

Îi dau un titlu agendei, ***Dezvoltarea constructivă şi productivă a Viorelei Strat***.

Apoi tot cu pixul roz scriu*"Afirmativitate: am vrut agenda şi uite-o!"*. După care am trecut cu un pix albastru că "*vreau să îmi construiasc mental dezideratele într-o manieră clară şi numai bună de pus în acţiune", " vreau să renunţ la ezitare şi oscilare" şi "vreau să înlocuiesc disecatul şi aşteptatul cu acţiunea"*.

Nu îmi este apreciat demersul. Aflu că "vreau" e folosit în loc de "îmi doresc", ceea ce e agresiv.

Cică *afirmativitatea vine din asumarea responsabilităţii.*

Am o discuție sterilă despre cum *neasumarea duce la vină și culpabilizări, auto-culpabilizare, reproș sau persecuție.*

Mirific. Îmi amintesc că cele mai mici flecuștețe, ca de exemplu terminarea temelor, erau prilej de îngâmfare, chiar dacă erau pline de greșeli. Și că spuneam că am avut noroc odată ce reușeam să fac ceva bine.

Dar și că îmi plăcea să observ greșelile celorlalți pentru ca apoi să le scot în evidență, să îi chinui cu propriile lor erori.

Aflu că *e necesar a răspunde nevoilor personale și ale celor din jur.*

Ce trăznaie mi se pune în cârcă. Povestesc pentru prima oară ce fac cu ăia 17 oameni.

Rămâne cu gura căscată și îmi zice una nesărată.

- *Responsabilizarea are la bază auto-cunoașterea*. *Care poate fi extinsă la nivel de grup prin comunicare, cooperare, competiție loială, drepturi, îndatoriri, limite.*

Face pe entitatea atot-știutoare cu mine.

Mă joc că nu eu eram cea care decidea pentru mine. Deși știam că eu o convinsesem pe mama să îmi dea chiriile pe mână și eram în stare să fac lucruri bune cu banii mei.

Numai că nu sunt mândră de acel lucru. Vreau o confirmare a putinței mele în a mă angaja ca oamenii normali, sau o confirmare a faptului că sunt normală așa.

Sau măcar să mă fi simțit în stare să-mi scriu lucrarea de disertație. Mă lua un ghem în stomac numai când mă gândeam că trebuia să o scriu.

Mi se spune că evit să decid pentru mine.

Nu înțeleg de ce, mie doar îmi e frică că voi da greș în lucrarea academică.

Jelanie mare. Mi se distrage atenția cu o nouă temă: *inventariere și ierarhizare calități pentru înțelegerea responsabilității*

- Cum să fac eu așa ceva?

- Iei o foaie, o împarți în două - *ce pot, aici și acum* și *ce aș vrea, proiect.* La nivelul celor trei trei cadre despre care am mai discutat. *social, solitudine și cuplu*.

Pare ceva mai complex ca însăși disertația. Dar, cine știe, dacă reușesc s-o fac atunci scap de frică, poate mă las și de bâțâială.

Mă încâlcesc în demonul plăcerii și monstrul neasumării. Așa, de dragul entității, să vadă că i-am asimilat conceptele. Imit și frizez. Sunt ridicolă și nebună.

Mă convinge că trebuie să-mi dezvolt componentele mai puțin reprezentate într-un proiect personal.

Iau foc. Pe *trebuie* îl hulisem toată copilăria. Iar la maturitate trebuia să mă bâțâi cu orice preț.

Îmi este sugerată varianta necesității.

Fâs. Necesar e să am încredere în mine suficient încât să nu mai fac pe neștiutoarea, să nu mai frizez neînțelegerea.

Mi se spune că încrederea se construiește, nu se primește așa cum credeam eu.

Ies la înaintare cu o serie de relatări menite să mă dezvăluie așa cum sunt.

Copilăria mi-am petrecut-o în cea mai mare parte printre adulți.

De multe ori eram trimisă la treburile mele copilărești pentru că problema în cauză "nu e de mine" sau "nu e pentru un copil". Mi-am prelungit auto-percepția de copil și în cazul interacțiunii cu cei de seama mea. Mai mult, în copilărie mi-am făcut un obicei din a le face jocul adulților. Frizarea necunoașterii era o strategie de a le mai face nițel în ciudă. Făceam pe copilul neștiutor când eram admonestată, nu îmi convenea ceva sau pentru ca pur și simplu să le pot arăta maturilor contrariul. Aveam impresia că îi făceam să se simtă prost, făcând eu pe proasta.

Pândeam momentele în care puteam să-i fac pe ceilalți să se simtă prost.

Entitatea se înfoaie. Aflu de cinism, orgoliu și necesitatea de a face o "prefirare cu trecutul și așteptările mele." Mă invită "să îmi dau voie să ies din starea de copil"

- Aha. Și cu frica de supranatural ce fac? Încă îmi e frică să dorm singură în casă. Ia stați așa și ascultați că pe asta nu v-am povestit-o bine.

Eram insomniacă și ceream cu înfrigurare să dorm cu cineva. Îmi țineam companionul treaz în pofida protestelor și rugăminților acestuia. Ritualul meu de adormire putea dura câteva ore bune. Făceam pipi și beam apă de mai multe ori, căutam subiecte care să țină omul treaz.

Mai mult, în jurul vârstei de nouă ani am început să mă interesez enorm de fenomenele paranormale. Găsisem prin casă o carte "Fenomene Parapsihologice". Am citit-o de mai multe ori. Îmi cumpăram revista "Paranormal", deși toți din familie mi-au explicat că nu e bine să mă intereseze de acest segment, mai ales cu fricile mele de întuneric.

Nu le-am dat ascultare, am continuat să-mi cumpăr revista pe ascuns. Am dat-o uitării de îndată ce a apărut ProTv-ul ce transmitea Dosarele X, La Limita Imposibilului, Zona crepusculară și fel și fel de filme horror. Nu aveam voie să mă uit la filmele de groază însă dat fiind că ceilalți adormeau, priveam cu nesaț și groază la ecranul cu monștri. Filmul Poltergeist m-a impresionat teribil.

Iau o pauză. Ia și agentul o pauză. Plimbă ochii de la stânga la dreapta. După care îmi zice "frica de necunoscutul întunericului apare la copil atunci când nu reușește să așeze lucrurile în manieră logică".

Binee. Las' că vezi tu! Îmi fac complicăciunea aia de temă. Bag la sforăieli până nu mai pot. Mai ceva ca într-un fragment despre munca patriotică și mărețele realizări ale partidului comunist.

Scriu că cea mai mare plăcere a *solitudinii e bâțâiala și mi-aș dori să o convertesc în intelectualizare și muncă fizică*. Mi se face frică.

Intru într-un basm.

Duhul agentului se sparge în zâna afirmativității și zâna responsabilității.

Vin lângă mine.

- Ohooo! Lume nouă. Să mă prezint. Eu sunt Viorela. Dar când mă bâțâi sunt Via, porecla mea din copilărie.

Se dau mai lângă mine și mă privesc cu ochi mari.

- Cum adică ca și cum ești încă Via? Dar Via e parte din tine… Îmi spun ele într-un cor.

- Păi, dacă fac lucruri rele, sunt încă Via. De aceea și zic, ca să mă departajez puțin, să mă văd mai bine atunci procedez cum nu trebuie.

Sunt chiar puțin mândră de ce le spun zânelor și mă întreb de ce se uită acum așa de dezamăgite la mine.

- Raportându-te în felul acesta te pierzi pe tine. E aberant. E o contradicție de-a dreptul patologică să vorbești despre tine ca și cum tu ești la persoana a treia. Acest "ca și cum" nu are sens din perspectiva persoanei. Doar copilul mic care nu are contact cu sine face așa. Pe la doi-trei ani, "el, bebe" face și drege. După trei ani copilul își dă seama de individualitatea sa și începe să spună "eu".

Cuvintele zânei Responsabilității mă stupefiază. Dar cred că are dreptate, am tot perpetuat fel și fel de fațete ale copilului.

- Tu ești Via, ești toate aspectele tale, bune și rele. Ți le asumi frumușel cu ochii realității, ai maturității, ai reconstrucției. Să te percepi ca și cum nu ai fi tu cea care face, aproape că e boală. Duci mai departe compulsiv un rest al țâncului ce erai până în trei ani, ce nu putea să spună "eu" și spunea "ea, Via". E un clivaj, o disociere de tine însăți. Nu te afirmi, nu faci decât să menții în continuare copilul neadaptat din tine, doar că în cuvinte mari. Fii coerentă cu tine și nu te mai înfuria acum că îți spun toate acestea. Afirmarea persoanei duce la diminuarea furiei.

Într-adevăr că mă uit la zâna Afirmativității cu ciudă. Simt că mă dăscălește cam tare și nu merit. Copilul din mine se răzvrătește nespus. Simt că am gura pungă. De ce? Pe de-o parte pentru că țâncul din mine se enervează că apare perspectiva de a nu mai fi copil și pe de altă parte, adultul din mine se enervează văzând copilul înfuriat.

Zânele se uită la mine cum mă cuget înnegurată și mă pun la încercare.

- Bravo Via! Zânele sunt mândre de tine, chiar dacă le-ai cam supărat cu ce ai scris tu în caiet. Zâna Afirmativității îmi vorbește cu puțintică țâfnă.

- Mulțumesc, dar…

Îi spun eu puțin deranjată de tonul ei, dau să îi spun că am înțeles. Zâna Responsabilității mă întrerupe, mi-o taie din scurt.

- Dă-i acolo mai departe, continuă să spui ce faci și ce îți dorești.

- Păi…

- Nici un păi, continuă să spui ca și cum noi nu am fi aici, ca și cum ai vorbi despre Via.

- E ciudat acum. Taman ce mi-ați explicat și am și conștientizat…

- Desigur. Dar vrem să fim sigure că ai înțeles. Auzi-te, simte-ți nepotrivirea, vezi-ți clivajul…

Nu prea îmi vine și totodată îmi vine. Trag o gură zdravănă de aer în piept și îmi dreg glasul.

- Deci…Via disecă aspectele cotidiene, însă cu o înclinație spre a negativiza situațiile și își dorește să pozitiveze concluziile disecării, să vadă și partea plină și aspectele ce pot face viitorul constructiv și frumos. Acum i-aș spune Viei că dramatizează.

- Dar Via, cine e Via asta?

Mă întreabă vădit curioasă zâna Afirmativității.

- Cine să fie? Chiar eu, nu v-ați dat seama până acum, chiar în așa hal mă luați în derâdere?

- Aha, ia mai zi ce îți doreai tu.

Îmi spune grăbită zâna Responsabilității.

- Via visa cu ochii deschiși și construia de cele mai multe ori situații pe care nu le punea niciodată în aplicare și avea în proiect să înceapă să viseze constructiv, visele să devină treptat o parte integrată a realității…

- Tu te auzi cum vorbești? De ce te exprimi atât de complicat?

Am auzit-o pe zâna Afirmativității, dar am preferat să îmi continui discursul.

- Via fantazma de mama focului în timp ce mă bâțâiam… ore în șir trăiam cu ochii minții, situații care mai de care. Cred că mai mult de jumătate din viață am consumat-o la nivel de fantezie.

Zâna Responsabilității intervine.

- În primul rând vreau să îți atrag atenția că în continuare te învârți după deget, cu toate cuvintele tale alambicate. Dar spune dom'le simplu! Ce îți doreai?

- Să…

Îmi duc automat mâna la gură, să o miros puțin, în timp ce îmi căutam cuvintele simple. Harpia miroselii a bătut în carne și oase la ușă.

- Haide, lăsați-mă înăuntru, trebuie să liniștesc copilul. Ce îl certați atât, că se străduiește sărmanul.

Zâna Responsabilității i-a deschis. Ca să fie tacâmul complet, harpia a venit însoțită de demonul văicărelii, o altă prezență insidioasă în grămada mea de aspecte disfuncționale. L-a invocat harpia de îndată ce mi-a plâns de milă.

- NU, nu mai vreau!

Spun eu înfricoșată la vederea harpiei îmbrăcate în fetide haine. Dar simt cum îmi strălucesc ochii de îndată ce au poposit asupra pufosului demon.

- Ieși afară! Mi s-a urât cu tine, chiar de cred că îmi faci bine! Ești un demon cald, ce în lene mă face să mă scald. Tu și cu maștera în haine împuțite veniți la pachet. Ea îmi dă iluzia că mă iubesc și tu mă învrăjbești ca pe ceilalți să-i hulesc, să le zic că din vina lor nu-s responsabilă.

Se pare că am spus cuvântul bun. Zâna Responsabilității îi trimite frumușel în neant cu o atingere din magica-i baghetă, apoi mă ia la dăscălit.

- Măi Via, degeaba zici tu că ai început maturizarea, uite ce ușor te-au cotropit demonii…

- Dar eu sunt Viorela acum!

Îi spun eu de-a dreptul intrigată.

- Cum vine asta? Să vorbești despre tine însăți la persoana a treia? Ce meșteșug de prostie mai e și ăsta? Zâna Afirmativității se rățoiește de-a binelea la mine.

- Vai dar ce urât vorbești! Nu credeam că o zână poate grăi asemenea cuvinte…

- Hai, hai că nici tu nu ești mai dihai! Știm noi că uneori înjuri mai rău ca un birjar și acum faci pe prețioasa. Poate că am vrut să îți atrag atenția asupra felului tău disociat de a vorbi depre tine…

- Că bine mai spui, sora mea. Dragă Viorela, bucuria copilului se flexibilizează și ajunge în maturitate. Dar cu alte valențe, copilul liber, adaptat.

Responsabilitatea îmi vobește pe un ton grav. Îmi dau seama cum visatul meu fără punere în practică mă bagă într-un hău nesfârșit. Afirmativitatea parcă îmi citește gândurile.

- Visarea ta cu ochii deschiși, ce-ți ținea loc de afirmare nu e tot a ta? Nu ești tot tu cea care a scris acolo în caiet? Mă întreabă ea.

- Ba da… Îi spun eu ținând ochii în pământ.

- Crezi că te ajută în vreun fel să vorbești despre tine ca și cum ai avea doi-trei ani?

Mă întreabă zâna Responsabilității pe un ton cald.

- Hmmm, nu știu ce să zic. Ceilați mă vor ba copil, ba adult.

- Tu te preschimbi pentru ceilalți sau pentru tine?

- Ăăă… în primul rând pentru mine…

- Nu se vede, pare că vrei să-ți cimentezi clivajul cu toată gramatica asta pe care o folosești.

- Bine am înțeles. Reiau. Sunteți atente, mă ascultați?

- Nu te mai alinta atât!

- Bine! În solitudine îmi pun toate ipohondriile la înaintare. Mă mai chinuie monștrii născuți dintr-o negare a propriului corp…Dar e și logic. După bâțâială, o rafinare a negării, sunt fricile de boală. Îmi doresc ca ipohondria să o transform într-un stil de viață sănătos. Adică sport, dietă, igiena somnului, controale periodice. E bine? Sunteți mulțumite?

- Tu ești mulțumită?

- Păi de ce nu?

- Păi de ce da?

- Că vreau să mă controlez!

- Ești obsedată de control! Mai bine fluență căci controlul absoarbe, consumă, duce în anxietate.

- Pe bune? Și ce sfat ați avea?

- Să oglindești interiorul în mod real. Să te preocupe mai mult ideea de cuplu.

- Sună complicat. Nu mă interesează partea cu iubirea și cuplul.

- Noi plecăm, spor la treabă în continuare.

Și ca prin minune camera a rămas deodată goală.

Dar vine agentul terapeutic. Îmi zice de mecanismele mele dezadaptative, de conștientizare și asumare, prin care ajung în maturitate.

Arunc cu noroi în maturitate. Asociez cicăleala cu maturitatea.

Cică trebuie să văd că părinții au fost la rândul lor copii și își proiectau propriile lor neliniști și obiceiuri asupra mea. Și nu o făceau conștient sau din răutate.

- Bine, atunci am fost zăpăcită iremediabil de mediul haotic la care am fost expusă!

- Ce vrei să spui?

- M-am născut într-o familie complicată. Sărbători, aniversări, petreceri, vizite. În casa copilăriei mele a fost mai mereu o viermuială amețitoare de rubedenii și diverși oameni - trei perechi de bunici, verișori, o soră vitregă, unchi, mătuși, prieteni și cunoștințe.

- Paleta de personalități, emoții și contexte a contribuit la dezvoltarea personalității tale.

- Aha și atunci de ce mă bâțâi? Bine, trebuie să recunosc că înțeleg rapid și cu profunzime situațiile sociale.

- Lauda de sine nu miroase a bine.

- Măcar la ceva să fiu și eu bună. Că de treabă normală se pare că nu.

Oftez prelung.

- Poți acționa direct cu bucurie. În timp ce te observi. Prin auto-analiză îți descoperi valențele.

Mă joc de-a o viitoare formare în coaching. Începe o prezentare despre *tipurile de afinități și gestionarea unui grup social*. Mă plictisește până la lacrimi. Nu pot să urmăresc. Mă duc la toaletă, pe urmă aduc niște

bomboane. Mănâncă și agentul cu mine. Prind forță să-i zic despre frica mea de eșec cu lucrarea. Îmi explică cum *frica de eșec se auto-alimentează*. Îmi desenează o spirală pe caiet. Sunt confuză.

- Bine, bine, dar cum o biruiesc?

- Îl accepți pe acel "cum se cuvine".

- Adică?

- *Atenție concentrată, așteptări în acord cu potențialul, cu ce știu, cu ce pot. A fi constant e o dovadă de a fi cum se cuvine. Răbdare, atenție, cursivitate, fluență. Fără opriri, amânări, divagații.*

- Eu mă bâțâi constant!

- Îți poți lua o posibilă temă despre ce nu îți este util și vrei să schimbi.

Nu îmi fac tema. Prea se obișnuise să mă conformez. Plus că bâțâiala e tot acolo. Fac terapie de mai bine de șase luni și tot n-am reușit să scap de ea.

Vine entitatea. Mă plâng mai rău ca niciodată. Nici de joacă sau fâțâit prin cameră nu-mi mai arde.

- Haideți să lăsăm dracului toate complicăciunile. Vreau o tehnică rapidă de a scăpa de ticul ăsta idiot.

- Te poți gândi la una din valorile tale...

Îmi îndrept spinarea, îmi împreunez mâinile în poală și îi privesc domnia pătrunzător în ochi în timp ce îi zic una grea.

- Nu vă este clar că nu pricep cum stă treaba cu valoarea. Trebuie să îmi explicați.

- *Valoarea apare din emoție.*

- E circular și abscons.

Ia o pauză și continuă dezlânarea cognitivă. Mă face să mă simt inteligentă.

- *Dacă așezi valoarea raționalizând apare emoția.*

- Poftim?!

- *Valoarea apare după ce a fost experimentată o emoție pură, apoi în conștiință cu folos a fost așezată. Emoția poate apărea și din raționalizare, numai să îmi dau voie să o simt, căci ea este deja acolo.*

Treaba cu emoția pură mi se pare o gogomănie. Cum s-ar descrie o emoție impură? Probabil ca una rea. Însă nu mi se pare că fac educație morală ci psihoterapie.

- Ce valoare ar fi indicat să abordăm în cazul meu?

Își revine și îmi vorbește despre valoarea unui măscărici. Desigur că ajunge la mine și îmi spune că *a mă măscări înseamnă a nu mă afirma în totalitate.*

- Stați așa că am priceput cu valorile! Vreau afirmare, respect, fericire, liniște.

- Le poți obține.

- Cum?

- *Terminând lucrurile pentru a construi bucuria.*

Îmi zice subtil de lucrare. Îi zic și eu de exercițiul complex pe care îl făcusem cu cele trei cadre ale eului. Observ că se bucură când îi vorbesc despre ce impact au temele pe care mi le dă.

Îi perii puțin performanța. Îi zic că nu mai iau Stilnox, nu îmi mai zgândăresc buba. Îi și mulțumesc.

La final întreb cum vede intuiția. Aflu că *e un raport între potențialități și finalitatea acceptată.*

Eu aș fi zis că e finalitatea reușită. Deci agentul meu e calat pe conformism, vrea acceptare.

Dar și eu! Numai că nu prin conformism. Dar cine știe, dacă mă conformez la ce mi se zice, atunci scap naibii de harpia vieții mele.

Toată existența mea e o tensiune pe care o calmează harpia bâțâielii. Nu înțeleg ce este aceea relaxare în afara repetitivului act. Am insomnii și din când în când mai iau câte un Lexotan.

Harpia bâțâielii e punctul terminus al unui bolovan de demoni și monștri pe care îl car ca Sisif în cârcă.

Mă bâțâi ca apucata. Nu pot să trimit harpia la plimbare.

Îmi este peste puteri să ies de sub imperiul dorinței de a mă lovi ritmic cu spatele de perna moale.

Pentru că e singurul lucru care îmi calmează tensiunile născute de demoni. Demonul plăcerii are subordonați mai mulți monștri pociți, cu care își face treaba în echipă.

Monstrul "fricii de eșec" cu fratele lui geamăn, monstrul "neîncrederii" sunt în cârdășie strânsă cu monstrul "perfecționismului". Mă fac să amân acțiunile bune pentru că îmi e frică că voi da greș. Frica aceasta mă pietrifică și totodată mă tensionează până la apariția atacurilor de panică. Ca s-o domolesc și s-o ostoiesc mă duc fuga, fuguța în brațele harpiei bâțâielii. Ea e mareșalul comportamentelor mele dezadaptative. În sânul ei s-au născut demonii compulsivi ai plăcerii și ai visatului cu ochii deschiși. Ei au făurit perfecționismul care a adus în ograda mea afectivă frica de eșec și neîncrederea.

Dar dincolo de fantasmele mele cu metafore chiar vreau să încetez.

Măcar de bâțâială să scap dacă lucrarea de disertație nu mi-o scriu.

La terapie fac și mai puțin vălmășag și îi zic entității că vreau să am încrederea să mă apuc de treabă.

Îmi dă o temă, să scriu cu ce asociez încrederea.

Pfaa! E ca și cum mă pune să vorbesc de funie în casa spânzuratului. Ies în oraș cu gagicul, beau bine, ajung la el acasă și scriu tema fără să mă gândesc prea mult.

9.04.2010

Ce mă face să am încredere?

1. *cunoașterea*
2. *controlul*

3. liniștea dată de situația familiară
4. potențialul de noutate intelectuală acceptată în termenii existentului sistem valoric
5. similaritatea comportamentală
6. sistematizarea înregimentată (acceptată ca normă) ce duce la un rezultat cu șanse mari de reușită
7. deschiderea afectivă a interlocutorilor
8. un limbaj non-verbal deschis și prietenos (mă bagă în seamă în sensul laudei și comunicării mutuale)
9. auto-dezvăluirea reciprocă în urma căreia s-a ajuns la rezultate similare (avem aceleași percepții și trăiri)

Până acum m-am limitat la încrederea rezultată în urma procesului de interacțiune cu alți oameni. Ce oare mă face să am încredere dincolo de sfera interacțiunilor cotidiene cu ceilalți? Primul lucru care îmi vine în minte este o cifră romană, de fapt mai multe...

I. soarele
II. culoarea alb
III. – e foarte greu!!! cum ajung să am încredere într-o situație în care sunt de una singură?!
IV. existența unor fundamente pozitive înainte de contextul dat
V. încrederea e asimilată cu senzația de înălțare și plenitudinea și suficiența relativă (e bine așa dar totuși poate fi mai bine decât acum, dar hai să ne bucurăm pe moment) →satisfacerea nevoilor primare (mâncat, somn, băut, afecțiune) – totuși e oarecum idem cu IV – deci?! – dar în acest sens mi se va contrui încrederea, adică, fundamente pozitive

a) reușită în ce mi-am propus
b) laudă
c) afecțiune
d) comunicare mutual-avantajoasă – să știi că te-ai construit pe tine și totodată l-ai construit și pe celălalt

VI. perspectiva unei reușite, adică controlul...

Totuși, cum s-ar construi încrederea dincolo de fundamentul potențial controlat?

VII. Eu exist și am plenitudinea funcțiilor umane la parametri maximi, tocmai de aceea ar trebui să am încredere... Și "trebuie" e un cuvânt care îmi decimentează încrederea... Deci...Am încredere pentru că sunt un om care funcționează... → încrederea există, numai că ea este deconstruită.

Ce o deconstruiește?

1. *frica de a nu reuși*
2. *frica de necunoscut*
3. *frica de a nu fi important*
4. *frica de a nu conta*
5. *înecatul la mal – mi se pare că am realizat ceva mirific și mă opresc să contemplu asupra ceea ce am făcut, exact cum fac și acum. Sau mă opresc ca nu cumva să mă obosesc prea tare... Sau, mai rău, mi se pare că am făcut destul, deși sunt absolut convinsă că puteam face mai mult.*

E o volbură. Și o nevoie de control zisă sub toate formele. Mai apare și nevoi de laudă și suport afectiv. Apar și părți din discursul agentului.

Îmi citesc pomelnicul ca un orator. Mă simt chiar bine când o fac.

Aflu că *"se necesită să fiu mai lejeră în a-mi asuma încrederea autentică"* și sunt în *auto-suficiență.*

E ceva ermetic. Mă foiesc, mă joc cu pisica.

Continuă. Aflu că expusesem o "*luptă cu mecanismele de apărare"* și "*mă toxifiez*" (?!).

Mă revolt. Chiar așa? Eu vreau încredere și sunt făcută de doi bani?

Se îmbunează. Aflu că am acolo două simboluri bune, care arată că sunt capabilă să îmi depășesc limitele.

Soarele e din cele mai vechi timpuri un simbol al dinamismului, al vigorii și al creșterii. Albul este culoarea ce reflectă lumina în mod egal pe toate lungimile de undă ale spectrului vizibil, fără ca acestea să fie absorbite. În mai toate culturile albul este asociat cu inocența, binele, onestitatea, curățenia, începutul, noutatea, neutralitatea și ușurința.

Vede că mi se schimbă dispoziția. Revine la ocări. Mă povățuiește să-l înlocuiesc pe "trebuie" cu "vreau, pot și știu".

Îi explic că mă tensionează. Degeaba. Bate iar apa în piuă pe mecanismele de apărare.

De parcă știu eu exact ce sunt alea. Bănuiesc și mă fac că am habar. După care sar de la una la alta și mișun prin cameră până la sfârșitul ședinței.

Îmi dă o temă – *ce mă face să mă afirm.* Îmi zice ca data viitoare să vin la cabinet. Oo, interesant de-abia aștept să fac și eu terapie normală.

Nu se întâmplă. Mă sună să-mi zică că s-a gândit mai bine și e mai ok să ne continuăm ritmul normal.

Tema e deja făcută.

1. Să dau frâu liber intuiției și subconștientului prin minimizarea contextului plin de constrângeri.

2. Odihna și programul ordonat (dormit, mâncat).

3. Nevoia de atenție.

4. Nevoia de a lăsa ceva în urma mea – e latentă, o conștientizez dar îmi este frică de ea, să o las să se contureze, pentru că poate nu voi reuși.

5. Frica de a nu fi relevantă - chiar dacă îmi este frică de context și de eșec mă afirm, dar nu îmi este comod.

6. *Dorința de a ieși în evidență.*

7. *Rar, dorința de a înțelege mai bine lucrurile din jurul meu.*

Mă ascultă ca un dascăl în timp ce citesc. Pentru prima dată am o senzație de nelalocul meu. Mă simt bizar, ca atunci când eram mică și mă puneau părinții să zic poezii.

Termin repede și începe critica savantă. Deh, menționasem subconștientul. Mă activaseră toate comentariile despre mecanismele de apărare.

- Ce vezi tu drept constrângeri?

- Frica, rușinea, bâțâiala...

- Rușinea e un blocaj.

- Așa și? Cu toții suntem educați întru rușine. Chiar și dumneavoastră.

Se face că nu mă aude și începe să vorbească ca și cum aș vorbi eu. E o noutate. O fi citit ceva nou și aplică pe mine. Îi intru în joc.

- Ce mă face să pun blocajul? Dacă îl înlătur mă afirm.

- Cum?

- Flexibilizare. Când? Cum? Cât ajustez.

- Asta ar trebui să-mi spuneți dumneavoastră.

- Pot să-ți spun că la punctul doi ajungi prin *homeostazie.*

- Ce-i aia?

- *Echilibru reflectat la nivel somatic ce se răsfrânge identic la nivel psihologic*.

Notez în agendă, mă ridic și ies din cameră fără să-i spun nimic. O fi citit și entitatea câte una alta, dar nici chiar așa să mă cotonogească cu idei din cărți.

Mă întorc. Mă așez și nu spun nimic.

Se uită cu vagă perplexitate la mine. Îi susțin privirea fără să clipesc. Bagă un ton părintesc.

- Via, nevoia ta de atenție e o formă de reactivitate.

- Asta bănuiesc și eu. Ce fac cu ea?

- *Nu mai sunt reactiv și investesc energia constructiiv și util. Bâțâiala poate fi un extrem al reactivității.*

- Ce zic eu la 4? Că am o nevoie de a lăsa ceva în urma mea. E cam tot aia cu ce spuneți dumneavoastră.

Înghite în sec.

- Nu voiam să ți-o spun dar *frica ta de a nu reuși poate fi corelată cu o frică de creștere.*

E o argumentare la care nu mă așteptam. Mă întind pe canapea. Îmi pun picioarele pe perete și privesc tavanul. Timp în care îi povestesc cu nesaț cum mi-am bătut joc de cicăleala de bună creștere a părinților. Îmi subliniază că sunt un țânc care face gălăgie și refuză să se maturizeze.

Drept răspuns încep să dau din picioare ca gândacul răsturnat și mă scălămbăi. Râde.

Mă invită să îi povestesc ceva de dragul povestirii, căci este o formă de afirmativitate. Mă joc nițel. Apoi revin brusc la punctul 4. Explic că frica aia de creștere e de fapt lene.

Primesc o nouă temă - *ce e lenea la mine*.

O fac și pe asta.

1. Frică – să nu dau greș, să nu mă suprasolicit, să nu mă îmbolnăvesc, să fiu mediocră.

2. Amânare.

3. Bâțâială

4. Rareori contemplare – în loc să acționez prefer să stau să analizez dintr-o postură detașată.

5. Lenea e să fac orice altceva în afară de ceea ce trebuie !!!

Citesc. Aflu că *frica este o raționalizare.*

Și că *prin bâțâială consum timp și energie, rămân în acelaleași comportamente, nu îmi dau voie să cresc interior.*

- Cum adică să cresc interior?

- *Să nu îmi mai pun restricții, să dau la o parte ceea ce e toxifiant, să intru în decizie mai repede.*

- Ușor de spus greu de făcut!

Mă fâțâi nițel prin cameră. Mă întreb dacă "toxifiant" e un cuvânt acceptat în vocabularul limbii române. Nu am vreme să îmi deschid calculatorul și să verific. Aud cum mi se spune că îmi consum furia. Îi explic că e o supra-raționalizare care mă blochează. Și că furia e ceva bazal, prezent atât la oameni cât și la animale. Îi povestesc de o carte pe care o citisem în copilărie despre instinctele necondiționate care pot fi de fapt condiționate. Erau aventurile unui naturalist din Rusia, care făcea experimente mai ceva ca Pavlov.

La un moment dat îmi zice că "*tot contemplând și analizând se face acolo o stază, un blocaj și îmi apare furia"*.

Vai de mămicuța mea dar ce se contrazice. Mai deunăzi mă îmbia pe șapte voci să mă dau pe simplitate și îmi zicea că mă pierd printre idei.

Mă rog, râde ciob de oală spartă. Nici măcar să mă stăpânesc să nu mă mai bâțâi nu-s capabilă.

Mă duc la baie, îmi iau pisica cu mine, pe săraca Tobi și revin cu poftă de balamuc.

Până la sfârșitul ședinței fac o ciorbă de modalități prin care m-aș fi putut lăsa de bâțâială. De la șocuri electrice, la hipnoză, la tehnici șamanice, la oprobriul cel mai de jos suferit pe o scenă la un concert. Sau într-o piațetă publică. Sau poate chiar o bătaie cu biciul, să îmi bage mințile în cap. Șarjez la maximum. Ajung la amenințare cu arma, apoi la împroșcare cu oțet. Că nu sufăr mirosul.

Râde, cică *prea multe opțiuni duc la amânare.*

Până la ședința următoare mă tot uit pe notițe. Chiar vreau să scap de bâțâială.

Mă bat cu pumnul în piept că vreau, de cum intră agentul pe ușă.

Aștept să se așeze și o iau de la început. Mi se adresează sfătos, cu o tonalitate mai joasă a vocii.

- *Bâțâiala este conștientizată...*

- N-o mai suport! Vreau să scap de ea!

- *M-am săturat eu de ea și e alegerea mea să renunț*.

- Ehee. Dacă puteam o făceam de una singură, nu apelam la dumneavoastră.

- Te poți *detașa în a vedea sintetic.*

- Ce să văd? Bâțâială, oglindă, fumat, bubă?

- *Sunt mecanismele insidioase pe care le putem observa și vedea*.

- De ce mă uit în oglindă?

Începe să-mi explice fazele psihologice ale oglindirii. Între *1-1,5 ani copilul începe să se perceapă ca individ, pe la 4-5 ani se diferențiază cu ajutorul oglinzii, iar în adolescență își constată semnele pubertății, devine om mare.*

- Și la ce mă ajută să știu astea?

- *Poate fi vorba de introiecție mai multă decât ar fi fost nevoie.*

Notez și mă duc să-mi iau apă. De data asta vrea și agentul. Dă gata paharul și începe să mă bombardaze cu tot soiul de informații despre bâțâială.

Face ce îi făcusem eu data trecută.

Cică *destructurarea bâțâielii e similară cu demersul de desensibilizare în fobii*.

Îmi prezintă o metaforă, *cum pierderea bâțâielii e ca piederea cojii unei bube*.

Apoi îmi explică cum *prin bâțâială pierd energie de viață, refuzând-o chiar, deoarece o arunc bâțâindu-mă*.

Casc.

Mă asigură că pot ajunge la homeostazie.

- Cum?

- *Observă un bebeluș, care își face homeostazia foarte natural*.

- Am văzut eu asta, tata era pediatru... Mai ziceți acolo de bâțâială.

- Te poți pune într-o metapoziție față de tine însuți.

- Ce-i aia?

- *O stare în care m-aș percepe ca și cum aș fi o altă persoană, neutră, care mă observă chiar pe mine; un joc în locul cuiva ce are rolul de a mă observa chiar pe mine*.

- Am făcut asta când am avut revelația uriciunilor mele. N-am putut să le opresc. De acea m-am apucat de terapie.

Oftează. Plimbă ochii de la stânga la dreapta și îmi zice niște trăznăi epocale.

Cică „*bâțâiala e un gest infantilizant”.*

Aparent după domnia agentului „*fiecare individ are anumite conținuturi pre-perceptiv”e* și probabil că „*bâțâiala mea a apărut ca un act ce încearcă să reitereze permanent iubirea, grija și atenția ce le primeam necondiționat pe când eram sugar”*.

Cică „*la un moment dat am experimentat sentimentul de abandon și ca o consecință a acestuia am vrut și mai multă iubire și atenție, chiar dacă mi se ofereau”*.

Casc din toții rărunchii.

La sfârșit zice una bună care are darul de a mă înciuda suficient de mult încât să mă las de bâțâială.

„*Bâțâiala poate fi amânată în sens pozitiv, poate fi gestionată prin auto-observație și poate avea loc o desenzibilizare treptată a nevoii compulsive de a mă bâțâi”*.

Îmi cam furase treaba cu amânarea de la ședința precedentă!

În rest notasem o sumedenie de complicăciuni. Îmi spun că persoana cu care făceam terapie e cam dusă cu pluta, de mă îndeamnă la simplitate în condițiile în care îmi descria lucrurile prin fragmente ce păreau a fi desprinse din cărți de psihoterapie.

Mă apucă groaza. Am zis că îmi arunc timpul și banii pe fereastră.

Totuși investisem terapia cu autoritate și competență. Mă adresam folosind doar pronumele personal de politețe, pe dumneavoastră, chiar și atunci când necăjeam și luam în derâdere.

Cum stau eu așa înciudată și cu brațele la piept, îmi amintesc ceva.

Mama mea se legăna înainte să adoarmă. Îmi zic că de la ea oi fi luat obiceiul. Poate că dormea cu mine la început, mă obișnuisem cu legănatul înainte de somn. Odată ce nu mai dormise cu mine începusem și eu clătinatul. În felul meu, ca bâțâială.

Eu pot să trec dincolo de ce făcea mama. Și nu treptat. Vreau să arăt că sunt puternică și pot dintr-o dată. Să surprind ochii, terapeutici, să vadă că s-au înșelat cu desensibilizarea redată mecanic din carte.

Nu, mi-e imposibil să reușesc! Dar hai măcar să încerc. Mă pot folosi chiar de amânarea cea pozitivă.

Bun, acum în vine să mă bâțâi. Stai că o fac peste juma de oră.

Mă stăpânesc cu mare chin ca nu cumva să dau fuga fuguța la canapea și să încep a mă zdruncina. Ies pe afară.

Revin acasă. Îmi fac de lucru, mă vânzolesc, fac curat, pun lucrurile în ordine. Mai sun pe câte cineva ca să sporovăiesc verzi și uscate și să-mi iau gândul de la incontrolabila pulsiune.

Stai așa bâțâică, că te las mai încolo. Ai puțină răbdare.

Și tot așa până seara. E o zi lungă, interminabilă.

La culcare îmi dau seama că am reușit, am avut prima mea zi acasă fără bâțâit.

Iuhuu!! Stai așa că vine și mâine.

Și au urmat și altele, până la ședința terapeutică.

Mă motivează să arăt la terapie că eu pot dintr-o dată și nu treptat.

Sunt profund recunoscătoare entității. Deși nu primesc vreo reacție de surpriză sau gratificare. Zice doar că renunțarea la obicei a avut loc într-o zi "dăruită". Era 23 aprilie, dată la care creștinătatea ortodoxă îl serbează pe sfântul Gheorghe Biruitorul. Realizez că entitatea e credincioasă nevoie mare. Poate chiar habotnică.

Îmi pare că nici măcar nu sunt luată în serios că eu chiar încetasem să mă mai bâțâi.

Important e că am reușit, am biruit necontrolabilul. Și cum-necum, entitatea asta își merită banii.

Totuși simt o nevoie incontrolabilă de a mă duce iar la canapea să mă bâțâi.

De zece ori pe zi. Pe puțin. Ce, sunt eu atât de slabă încât să fac desensibilizare treptată? Eu pot dintr-o dată!

Numai că la nici două săptămâni după încetarea bâțâielii am început o altă activitate repetitivă și obsesivă. De a citi cărțile lui Jung.

Bâțâiala e înlocuită de o joacă de-a psihanaliza jungiană.

Capitolul III. Jung.

Pentru agent bâțâiala se face dintr-un armăsar nărăvaș un țânțar insignifiant.

Cel puțin așa percep eu lucrurile. Am două săptămâni de supliciu înspăimântător. Mă apasă un dor mistuitor de a mă legăna iar du-te-vino cu spatele de canapeaua din sufragerie. Aproape în fiecare oră simt imboldul de a o face iar. Noaptea visez că mă bâțâi.

Mă tângui la terapie. Mi se spune "să am încredere căci mă veghează patronul biruinței, cel care a învins balaurul, sfântul Gheorghe". Cică "pot amâna în continuare, pot trece dincolo de infantilizare și abandon".

- Păi da, însă de ce nu am acu pornire să mă apuc de lucrare? Sau să fac ceva normal și respectabil cu viața mea?

- Toate vin la timpul lor, Via...

- Nu! Omul trebuie să își ia soarta în propriile-i mâini, să-și depășească condiția mizeră și prestabilită! Trebuie să ies din roata asta de șoarec a predeterminării vechilor obișnuințe. Mă trage înapoi ca un arc nenorocit! Nu mă lasă să mă înalț!

Se uită la mine cu ochii mijiți și își împreunează brațele la piept.

- Am tot discutat despre cum "*trebuie" e înlocuit cu "e necesar"*.

- Nu. E nouă. Ați zis că "trebuie" poate fi înlocuit cu "vreau, pot, știu". Lucru care m-a zăpăcit. Eu vreau multe lucruri. Dar nu cred că pot și nici măcar nu știu cum să le fac. Vreau să fiu un om normal, respectat și de succes. Pot să îmi construiesc o carieră frumoasă. Dar știu că a face așa ceva doar pentru a fi în rând cu lumea e mai rău decât ar fi să mă fac miner la o carieră de piatră. Eu nu vreau să fiu sclavul corporației și al promovărilor mărunte. Nu vreau să ajung la blazarea concediilor planificate de cu un an înainte și la discuții de complezență, la conversații mărunte și anoste…

- Ți-ar prinde bine să nu mai etichetezi.

- Adică cum?

- A privi omul în ansamblul lui…

- Fix asta fac. Ați văzut Trainspotting? Filmul acela cu oamenii alternativi?

Nu îl văzuse. Îi povestesc de ceata de heroinomani care aleseseră să nu aleagă viața și disprețuiau conformismul, slujbele stabile și obiceiurile de consum în serie. Nu-i place. Văd că-și strânge buzele a dispreț și țâfnă. Insist și mai tare pe voioșia cinică a personajului principal, Renton.

Evident că nu o apreciază. Mă duc și mai departe, la loialitatea și impulsivitatea lui Begbie, singurul om din grup care nu se droga. Zice ceva cu patimile ridicate la rang de valori. Îmi continui înflăcărarea cu care apăr detracații de la marginea societății. Până la sfârșitul ședinței discutăm în contradictoriu.

Rămân nițel otrăvită de conformismul și lipsa de cultură generală a agentului. N-am vreme să-i fac micimea de ocară în capul meu. Mă iau durerile de spate.

De la șapte ani mi se recomandase kinetoterapia pentru îndreptarea scoliozei. Făcusem de câteva ori. Numai că nu mă ținusem conștiincios de treabă. Îmi zic că fostele ore de bâțâială le voi investi în exercițiu fizic.

Mă duc pe la mai mulți doctori, îmi fac și radiografie. Mă flenduresc prin spitale și policlinici o săptămână până să încep programul de mișcare.

Timp în care mai am o ședință de psiho-terapie.

Povestesc de harpia care nu se dă plecată și nevoia incontrolabilă de a mă bâțâi. Viitorul îmi pare sumbru, nu voi reuși niciodată să fiu un om mare și bun.

Mi se spune că vreau să am totul fără efort, ca și cum aș fi bătut din palme.

- Nu-i adevărat! Puteam să fac atâtea lucruri de atâta vreme. Ia uitați în două zile mă apuc de kineto. Puteam s-o fac acum hăt. Am pierdut timpul de pomană.

- Nu are rost să plângi timpul pierdut, *fiecare are ritmul lui de devenire*.

- Puteam să fac mai multe! Să fi învățat și eu din vreme, să fi mers la olimpiade. Ce se mai ruga de mine săraca mea învățătoare, doamna Bălașa. Și eu nimic... ar fi fost bine să îmi scot excrescența asta nedorită a bâțâielii de mai demult.

- *Nu mai fă decupaje ale realității*.

- Dar cum altfel?

- *Să înțeleg în curgere, nu prin decupaje.*

- Și cum fac eu să curg mai ceva ca o cascadă?

- *Punctul de valorizare să fie interiorul.*

- Adică?

- *Să nu mai pun preț așa mare pe exterior și să valorizez interiorul, să îi dau voie să iasă la lumină.*

- Și cum dau eu voie la interior?!

- Prin *creștere interioară și auto-cunoaștere.*

Până la sfârșitul ședinței m-am lăsat absorbită într-o polologhie despre creștere interioară, „primenire" și „trăirea în curgere a momentului de aici și acum". Și că "pentru a ajunge acolo trebuie să renunț la toată supra-raționalizarea pe care o fac".

N-am priceput mare lucru, părea un ermetism psihologizat și mistic.

Îmi amintesc de cum îi testasem eu pe cei 17 oameni și ajunsesem la niște concluzii de lăsaseră cu gura căscată mai pe toată lumea. Nu le venea să creadă că își citesc niște caracterizări atât de pertinente.

Mă folosisem de diverse tehnici pe care le știam de prin facultate, de cinci teste standard pe care le luasem de pe internet.

Și nu în ultimul rând de testul proiectiv cu drumul pe care îl "furasem" așa cum fură meseria vrăjitorii, de la profu din practică. La câțiva oameni mă ciocnisem de niște situații pe care nu știam cum să le interpretez. M-a ajutat internetul, vâltoarea cunoașterii cotidiene. Am dat de niște interpretări făcute de Jung. Alea erau așa, mai mistice, dar îmi folosiseră.

Plus că pe lângă cele cinci teste cu răspunsuri fixe mă mai folosisem și de testul de personalitate Myers-Briggs (MBTI).

Acesta exista și există în continuare, în varianta lui nițeluș simplificată, tot pe internetul nostru cel de toate zilele. Are 62 de întrebări și răspunsul este generat de algoritmul testului pe loc.

Testul a fost insipirat din opera lui C.G. Jung, psihanalistul contemporan cu taica Freud.

Acest bătrân înțelept a lăsat moștenire omenirii mii de paginii ce explică arhetipurile și tipurile psihologice. Voiam să-i citesc operele încă de când îmi făcuse profu testul în practică. Și, mai apoi, în 2008 îmi făcusem și eu pentru prima oară MBTI.

Citisem nițel despre Jung și Arhetipurile, reprezentări simbolice ale spiritului uman din cele mai vechi timpuri. Păreau a fi numai bune pentru cunoașterea interiorului meu și a-i facilita creșterea.

La câteva ore după ce am terminat ședința mă duc la librărie și îmi cumpăr mai multe cărți scrise de bătrânul Jung.

Preț de încă două zile mă tot uit la dânsele, le răsfoiesc, îi citesc biografia bătrânului, pentru ca în cele din urmă să mă apuc să citesc.

O fac fix în ziua în care mă duc pentru prima oară la kinetoterapie. Încep de acasă, continui în metrou și apoi în sala de așteptare a spitalului Florească.

E cinci mai 2010 și după câteva pagini de lectură îmi pare că mă lovesc chiar de spusele de la terapie.

În prezentarea vastului câmp al înțelegerii umane înțesat cu nenumărate imagini arhetipale Jung prezenta rațiunea ca pe o sumă a prejudecăților și limitărilor umane(Jung, 2003, p. 23). Rațiunea, cu a sa căutare a sensului, demistifică lumea, destructurează semnificațiile (zeii mor și se descoperă că sunt obiecte de lemn și piatră făcute de mâna omului) și aduce sărăcia simbolică. Adică nu mai crezi în nimic.

Da, știm cu toții că Dumnezeu este mort, de la Nietzsche încoace. Numai că eu am aleg să cred că Jung nu e mort.

Îmi zic că o să fac creștere cu mine, o să îmi dau voie la mai mult, aventurându-mă pe tărâm simbolic.

Cred că o să fac o epopee din lupta mea cu mine. Mă scufund într-o iluzie.

Găsesc și menirea actului terapeutic. Era portretizat drept oglindă, "nu lingușește, reflectă cu fidelitate acel chip pe care nu-l arătăm niciodată lumii, pentru că îl ascundem cu ajutorul persoanei – masca noastră de actori; se află însă dincolo de mască și arată adevăratul chip" (Jung, 2003, p 29).

Înțelesesem că e nevoie să facem cunoștință cu noi înșine pentru a ști cine suntem. Îmi zic că sunt absolut specială și săvârșisem fapta eroică de a nu mă mai bâțâi, care-mi oferă acces la drumul cunoașterii de sine.

Și îmi iau un aliat în drumul meu de după realizarea mea cea mare. E o fastuoasă operă psihologică, scrierea jungiană.

Cred că pot desface nodul de semnificații ale propriei persoane în loc de a-l înlătura în funcție de inventarea eroică a binelui și răului. Mă însuflețește posibilitatea desfacerii. Îmi pare mai interesantă ca înlăturarea. Îmi amintesc cum îmi dorisem să înlătur compulsia de a mă bâțâi în continuare ca pe o excrescență nedorită. Îmi devine clar că nu se poate să o înlătur, ci să îi desfac sensul.

Totodată să-mi desfac și mușchii amorțiți.

Intru în sala de recuperare a spitalului, mi se dau niște exerciții. Nu-s prea grele și mă plictisesc. Dar îmi zic că mă voi ține constant de treabă. Ceea ce și fac.

Mă duc și ziua următoare. Îl citesc în continuare pe Jung.

Bătrânul pomenea de ritul primitiv ce consta în alungarea spiritelor rele prin desfacerea vrăjii, apoi purifica și producea analogic, adică magic, evenimentul favorabil.

Mă gândesc la ce-mi zisese entitatea despre "dăruita zi de 23 aprilie" când biruiesm bâțâiala. Sunt mai puțin credincioasă, totuși despărțirea mea de harpie s-a produs într-o zi deja încărcată simbolic de aproape 2000 de ani. Clar, a avut loc un eveniment magic, favorabil. Prind încredere în demersul meu terapeutic, intru de-a binelea în năluca devenirii simbolice prin psihanaliză jungiană.

Am și mare motiv să amân disertația, tratarea sevrajului bâțâielii prin lectură psihanalitică.

Entitatea nu are formare în psihanaliză, dar îi zic oricum despre noua mea provocare.

Așa, niște chestiuni mai facile, ce se pliază pe gândirea domniei sale.

Pornesc ședința cu un citat, "o problemă corect formulată este pe jumătate rezolvată*"* (Jung, 2003, p. 32), de la care încep o argumentare.

- M-am bâțâit, acu am mare cazană cu dorul de repetitivul act. Ce ascundea bâțâiala mea?

Am fost susținută în a formula un răspuns care nu mă satisfăcea.

Cică "bâțâiala îmi alina o irațională teamă de abandon". Mă bâțâiam ca să nu mă mai simt singură. "Teama de abandon pansată cu bâțâială reprezenta prima verigă a unui lanț împovărător de anxietăți ce îl tot purtam cu mine. Nu îl vedeam prea bine pentru că mă amorțeam cu bâțâială".

Zic și eu ca agentul chit că îmi vedeam lanțul. Îmi e frică să-mi scriu disertația și înlocuisem amorțeala bâțâielii cu un compulsiv citit din Jung.

Mă joc de-a conceptele abstracte. Îmbrățișez cu mare emfază afirmația că "*anxietatea este exprimarea blocajului auto-construit și auto-impus la nivel interior"*. Sunt de acord că "*îmi hrăneam anxietatea fixându-mi obiective prea înalte ce formau o gaură neagră energetică*".

Așa maschez eu frica de lucrare. Mă tângui despre cum mă consum inutil și investesc energia într-un derizoriu a lui "niciodată nu voi fi suficient de bună" și "nu știu ceea ce sunt eu de fapt".

Mi se spune că nu e potrivit să fac așa.

- Ce înseamnă potrivitul?

Entitatea ia o pauză cam lunguță. Sunt cu pixul în mână, gata să notez minunile pe care le regurgitează. Cine știe, poate mă scapă indirect și de frică, așa cum se întâmplase cu bâțâiala.

Își drege vocea și începe cu un ton cam ascuțit.

- *Ce e potrivit? Ceea ce corespunde nevoilor.*

- Care sunt nevoile*?*

- *Și le găsește fiecare în funcție de corpusul nevoilor fundamentale umane.*

- Cum face asta?

- *A trăi aici și acum, să fii prezent la tine însuți, la bucuria momentului de aici și acum, fără devieri din prisma trecutului și a viitorului.*

Mi se usucă gura la ce trăznaie notasem. Beau, apă, mă înec. Tușesc tare și împroșc cu apă. Câțiva stropi ajung și pe agent. Nu comentează accidentul ci semnificația lui.

- Ăsta e un semn că interiorul tău nu vrea să accepte bucuria prezentului. Ia aminte că *prezentul condesează experiența trecutului și anticipează experiența viitorului.*

- Sună complicat și greu. Cum ajung eu la bucuria prezentului?

- Prin *detașare* de obișnuințe și trecut.

-Poftim?!

- *Detașarea poate să însemne și contemplare*. *Mă detașez astfel încât să privesc cu claritate, să mă redefinesc; să pot privi într-o sinteză, să asum, să integrez, să semnific*.

Vai de capul meu în ce abstractizare mă băgase. Nu mă las demoralizată. Cred că îmi fac cinste dacă o să le zic oamenilor că sunt în proces de asumare a unei noi identități conturate în baza conceptelor junghiene.

Continui lecturarea operei înțeleptului.

Mă zăpăcește nițel cu al său simbolic zel. Spunea că viața este plină și lipsită de sens, un arhetip condensează deopotrivă aspecte pozitive și negative. Dacă omul are acces la arhetipurile inconștientului său el va face sinteza cea bună.

Procesul acela de sinteză al personalității se numea individuație. Eu l-am înțeles ca pe un fel de maturație, de maturizare, ce sintetizează opusele și conferă valoare morală. Jung spunea că la individuație se ajunge prin diverse rituri de reconstruire, ce la populațiile străvechi se făceau prin identificarea cu diversele zeități, iar în contemporaneitate se face prin psihoterapie.

Aha, deci o să fac și eu individuație cu psihoterapia mea!

Am nevoie să-mi unific contrariile și să-mi adaug valori morale conștiinței.

Fac tămbălău la terapie și mă încâlcesc mai ceva ca minotaurul în marele Labirint al lui Dedalus

Explic că m-am săturat să fiu când pe față cînd pe dos și vreau să mă țin cu dinții de câteva valori.

Cică *pot trece dincolo de exprimarea fluctuantă a emoțiilor specifică unui copil de cinci ani*.

Mă bagă pe nedrept la grădiniță, dar dacă are dreptate? Întreb de ce face țâncul așa ceva. Nu de alta, dar îmi spun că dacă aflu, atunci reușesc să mă stăpânesc.

Îmi spune cum copilul *nu își conștientizează emoțiile, nu e unitate între mental și afectiv.*

- De ce nu e unitate?

- Pentru că nu își asociază emoțiile cu valori.... te poți îndrepta către *emoția asociată cu o valoare, adică "mă bucur pentru că…", duce la unitatea dintre mental și afectiv.*

- Și ce valori ar fi bine să aleg?

- *Valorile descind din legile morale, spirituale și sociale, oamenii adaugă valori comportamentelor lor.*

- Dați-mi exemple de legi.

- *Valorile uman-creștine. A nu bârfi, a spune nu demonstrativității și orgoliului. De la valorile uman-creștine poți construi variante.*

Hopaa, îmi zic doar pentru mine, agentul ăsta chiar are mare suflet de creștin, îmi confirmă ipoteza cu habotnicia domniei sale. O mai și transpune în gest psihologic. Dar pot să ignor ce nu-mi place. Totuși, m-a ajutat să scap de bâțâială chiar de sfântul Gheorge. O sălășlui vreun Arsenie Boca împreunat cu maica Tereza în sufletul entității și o să-și facă milă și de nevolnicia mea.

- Și cum construiești variante?

- *Adaugi lângă comportament valoare.*

- Mi se pare corect. Când încep oamenii să facă așa?

- *Pe la 11-13 ani copilul începe să ia decizii mai importante, decide pentru el, decizia are la bază minima lui experiență.*

- Eu la vârsta respectivă mă aflam într-un soi de vid! Trăiam de pe o zi pe alta, refuzam să demonstrez că pot, așa cum îmi cereau toți cei din jur, nu mă implicam defel la școală și îmi satisfăceam aspirațiile cu ajutorul lumii mele imaginare. Vreau să experimentez ce ar fi trebuit să fac la vârsta de 11-13 ani și anume să intru în competiție cu cei din jur în a arăta că sunt în stare să îmi însușesc cunoașterea.

Sunt de-a dreptul extaziată. Mă aștept să-mi zică ceva care-mi va da zvâcul în a-mi scrie afurisita de disertație. Din păcate îmi face o palidă educație morală.

- *Concurența poate fi o fațetă a agresivității. Agresivitatea înțeleasă inadecvat duce la concurență neloială, la a-l bârfi sau "săpa" pe celălalt*.

- Aha. Și atunci cum te mai faci competitiv?

- *Nevoia să nu fie dublată de aspirații foarte înalte.*

Îmi vine să-i tronsnesc una peste guriță. Vrea să mă facă o sărăcie banală și neînsemnată. Eh, lasă, că-i prilej să aflu cine-s eu cu adevărat… Îmi iau un ton grav în timp ce-i privesc scârnăvia de figură drept în ochi.

- Mă îndoiesc că e bine să te limitezi la aspirații de picior de broască. Cum mi-aș putea favoriza aspirațiile alea bune?

- *"Ce e bine pentru mine?" poate deveni valoare. Cunoașterea e valorizantă și valorizatoare.*

- Valoarea cum funcționează?

- *A-ți afirma punctul de vedere într-o manieră firească, non-reactivă, neintruzivă pentru ceilalți. Să nu îi faci să se simtă inferiori*.

- Eu sunt conștientă de inferioritatea mea! Degeaba am scăpat eu ca un erou de bâțâială, că tot mă simt netrebnică și nevolnică, precum un infirm!

- Accidentul acela de mașină al tău dă semne că s-ar vrea lucrat...

Îi povestesc în amănunt cum am fost eu la un pas de moarte și am scăpat ca o pisică.

Îmi zice că "accidentul mi-a favorizat jocurile de putere pasiv-agresive" și îmi dă temă să scriu despre *valoarea simbolică a unui accident.*

Sunt influențată de ce citesc prin Jung, de o identificare cu arhetipul copilului erou.

Screm o scriere cam schiloadă:

Deși sunt tentată să înfloresc estetic conținutul ideatic al acestei povestiri sau eseu, voi limita această "pulsiune", acest impuls, pentru a preveni potențiale jocuri de putere cu viitorul auditoriu.

Accident... între stigmă (a), drum inițiatic (b) și iluminare (grație divină) (c).

a) te-ai lovit, ți se plânge de milă și ești tratat ca un infirm, un sugar, un neajutorat. Pe de-o parte îți place, ți se dă atenție din belșug, pe de altă parte începi să te gândești sumbru la viitor. Ce șanse de reușită are în viață un infirm?

b) poate că accidentul te-a făcut să dobândești o dizabilitate. Atunci fie te vei lupta cu ea, fie vei accepta cu obidă și resemnare, fie o vei integra ca pe o transformare, flexibilizându-ți întregul orizont în ideea de a deveni iar „un om normal". Nu am pomenit nimic despre ce înseamnă să te lupți cu ea. Iată: îi explorezi toate potențialele fațete, bune și rele, încerci să devii mai bun față de cum ai fi fost dacă accidentul nu ar fi avut loc.

c) Accidentul îți deblochează fluxul energetic, emoțional, afectiv. Parcă te-ai trezit din nou la viață. Ușor-ușor, treptat-treptat începi să constați nenumărate perspective care se deschid înaintea ta, pe care până la accident nici măcar nu le-ai băgat în seamă. Te apucă o bucurie mare, ți se pare că începi să înțelegi mai bine lumea din jurul tău, că știi mai multe. Dar e o vorbă din bătrâni, cu cât știi mai multe, cu atât îți dai seama că știi mai puține. Totuși, ai vrea să accezi la cel mai mic dintre mici și totodată la mai mare decât marele...

Printre rânduri se poate citi situația mea existențială. Mă zbat între a dori să mi se plângă de milă, a mă lupta să devin un om normal și a dobândi iluminarea prin citirea cărților scrise de Jung.

Ajungerea la *cel mai mic dintre mici și totodată la mai mare decât marele* e parte a dinamicii arhetipului infans prezentat de Jung.

Îl băgasem acolo așa fin să verific dacă entitatea are habar sau nu despre dinamica arhetipului.

Arhetipul ”infans” e prezentat ca o formațiune apărută într-un timp imemorial, unde nu se gândea conștient, ci gândurile apăreau. Nu exista o încordare conștientă a voinței, ci o dispoziție a intenției(Jung, 2003, p. 159).

Motivul copilului are o vastă răspândire în folclor și religie: zeități copii, eroi copii, pitici și spiriduși cu puteri supranaturale ascunse, hermafroditi, Iisus copil, îngerii și faustianul homuncul. Jung descrie arhetipul infans ca pe o stare a trecutului (aspectul preconștient al copilăriei sufletului colectiv, ce stochează întregul istoric al omenirii), un viitor potențial (copilul este întotdeauna un viitor potențial, viața este curs, curgere în viitor și nu acumulare), un nod de semnificații ambivalente ale unității, multiplicității, ale începutului și ale sfârșitului.

La un moment dat, Jung vorbea și despre invincibilitatea copilului (Jung, 2003, p. 175). Multe mituri vorbesc despre copilul divin, care în ciuda neajutorării sale face dovada unei puteri superioare ce apare în mod neașteptat în ciuda tuturor pericolelor.

“Infans” e conceput din natura vie și personifică puteri ale vieții dincolo de perimetrul strâmt al conștiinței, drumuri și posibilități de care conștiința, în unilateralitatea ei, nu știe, și o totalitate care include adâncurile naturii.

Copilul are o disponibilitate și capacitate foarte mare, nealterată. Ceea ce îi lipsește este experiența. Copilul este neajutorat din perspectiva experienței pe care nu o are.

Infans reprezintă avântul cel mai puternic și inevitabil al ființei și anume cel al autorealizării. Infans e înzestrat cu toate puterile instinctuale naturale, pe care conștiința nu le are, pentru că ea mai degrabă presupune decât face. Puterea aceasta a naturii, ce există cumva în fiecare dintre noi, a fost intens simbolizată și exteriorizată în minunile copilului erou, pentru ca apoi, tot la nivel simbolic, să fie portretizată în figura sclavului (tip Hercule) care a depășit inconștiența “copilului”, dar încă se află într-o poziție nesemnifivativă, pentru că încă este guvernat de propriile pulsiuni.

Bătrânul Jung a adus în prim plan motivul “mai mic decât ceea ce e mic, dar mai mare decât marele”, pentru a indica inconștiența faptelor copilului. El este capabil de a înfrunta cel mai mare pericol, dar este doborât în cele din urmă de ceva nesemnificativ. Azi, majoritatea indivizilor nu mai trăiesc în întunericul trăirilor primitive, nediferențiate, dar și-au pierdut acea capacitate de a-și vedea resursele inconștientului, pentru a-și prilejui acel avânt puternic și inevitabil ce-l caracterizează pe infans.

Totuși, principalul țel al tuturor eroilor din toate timpurile a fost biruirea monștrilor întunericului, adică victoria sperată și așteptată a conștiinței asupra inconștientului. Ziua și lumina sunt sinonime ale conștiinței iar noaptea și întunericul ale inconștientului. Conștientizarea este cea mai puternică trăire din toate timpurile, căci astfel lumea apare. Jung a interpretat “și Dumnezeu a zis: să fie lumină!” ca proiecția stării originare a conștiinței care se desparte de inconștient (Jung, 2003, p. 172).

Infans este ceva ce devine independent și anticipează o stare de conștiință care se naște, o conștiință mai înaltă ce unește întunericul cu lumina. Sinele ca fenomen individual este “mai mic decât micul”, pentru că este o părticică mică și neajutorată. Sinele ca echivalent al lumii este “mai mare decât marele” pentru că poate condensa întreaga complexitate a lumii odată ce este adus la lumină și conștientizat.

Această condensare a complexității lumii în ceva “neajutorat”, mă duce cu gândul la acea „corolă” prezentată de Lucian Blaga: „Eu nu strivesc corola de minuni a lumii /și nu ucid /cu mintea tainele, ce le-ntâlnesc /în calea mea”.

Îmi reprezint sinele individual ca pe o conștientizare a măreției și micimii deopotrivă, ce duce la împăcarea cu sine, dincolo de pretenția de a cuprinde conștient tot întregul lumii.

Doar că eu văd împăcarea cu sine ca pe un fenomen rezervat oamenilor speciali. Nu oricine se bâțâie 25 de ani, biruie scârbavnicul obicei și apoi încearcă s-o ia pe drumul individuației lui Jung.

Arhetipul “infans” este întâlnit empiric în procesele de individuație și terapeutice. Jung vorbește despre transformările prin care trec indivizii asistați de el în cadrul procesului terapeutic.

Mai întâi există o stare de început a infantilismului personal ce se prezintă sub forma imaginii “părăsitului”, adică a copilului “neînțeles” și nedreptățit, care are pretenții arogante.

Mă regăsesc întocmai în această descriere, cu ale mele pretenții nemăsurate de atenție din copilărie și așteptarea de a controla entitatea terapeutică.

Următoarea fază prin care individul trece în procesul terapeutic este să-și confrunte pretenția care a devenit convingere, că este cineva deosebit. De cele mai multe ori pretenția nu se împlinește.

Dovedirea propriei inferiorități îl face pe respectivul să-și asume un soi de rol al “tolerantului eroic”. Demersul terapeutic intensifică formarea fantasmelor în care devin vizibile în mare măsură trăsături arhaice, adică mitologice. Una dintre fantasmele mitologice prezente alături de arhetipul “infans”, este mitul eroului. De regulă dispare motivul faptelor mari, dar apare identificarea cu un “erou” nedreptățit de familie și cunoștințe. Această identificare are tendința de a persista masiv și e problematică pentru echilibrul sufletesc al celui care se află în terapie.

Dacă individul reușește să se departajeze de identificarea cu eroul, conștiința sa se reduce la o dimensiune umană și se poate diferenția treptat până la simbolul sinelui. Aceasta și este cea de-a treia fază, trecerea de identificarea cu eroul. Dacă are loc, procesualitatea inconștientă poate fi separată clar de cea conștientă. Astfel rezultă posibilitatea sintezei elementelor conștiente ale cunoașterii și acțiunii.

Pretenția mea de a fi fost un copil "special" care a trebuit să îndure cu stoicism nedreptățile celor din jur s-a concretizat la nivelul felului în care îmi percep terapia.

Mă identific masiv cu figura eroului, care a fost nedreptățit și privat de ce voia în copilărie, a căzut în cușca unde era bâtâiala. A birut-o prin forțe proprii. Și mă aștept să mă exorcizez de frică și să fac fapte mari ca infans cel viteaz.

Sper ca entitatea mea terapeutică să-mi dea iar un motiv care să mă facă să-mi iau din nou un avânt vânjos, prin care fie scriu disertația, fie realizez ceva nemaivăzut la nivel de lucru cu sine.

Joaca mea cu dinamica terapeutică, blasfemierea persoanei de la terapie prin răstălmăcirea spuselor și diferite elemente non-verbale de persiflare, toate acestea au legătură tot cu arhetipul infans din sufletul meu.

Îmi este favorizat prin faptul că entitatea mi se adresează cu porecla din copilărie, vine la mine în vizuină și îmi recomandă să cresc. Îmi activează și mai abitir dorința de a săvârși fapte mărețe.

Terapia mă afundă în joaca bolnavă a aparențelor. Sunt mai cumătră vulpe așa, încă din născare.

Am impresia că dacă le favorizez oamenilor iluzia că sunt mai presus decât mine, adică fac pe nătânga agitată, atunci obțin mai multe de la ei.

În primul rând amuzament.

Și nu în ultimul rând cunoaștere.

Numai că din nou, socoteala mea din târg nu se potrivește cu cea de acasă.

Nutresc să obțin "grația divină" citindu-l pe Jung în timp ce mă folosesc de ce mi se spune la terapie.

Mă înșel amarnic. Sunt într-o iluzie. Pe care am început s-o scuip odată ce mi s-a prescris să-mi fac tema aceea cu cele trei cadre ale eului.

Am scris numai inepții emfatice în ideea de a-mi prezenta adevăratele intenții pe limba de lemn a agentului. Ca să scot mai multe.

Poate că a fost o mișcare bună, deoarece entitatea s-a flatat la ego că i-am însușit conceptele și prescripțiile și mi-a dat fără să vrea motivul de a birui harpia bâtâielii.

Numai că motivul a venit cu un preț. M-am scufundat și mai tare în iluzie.

Pe de-o parte m-a ajutat așa, târîș-grăpiș, să mă cunosc mai bine. Pe de altă parte am dus iluzia la extrem. Am vrut să o transform în cel mai mare basm al unei terapii contemporane.

De ce?

O să explic în următoarele două capitole.

Capitolul IV. Lupta aparențelor.

M-am jucat, depășind cu mult limitele normalității unui proces terapeutic. În 2010 m-am apucat să iau notițe, sperând că așa îmi voi corecta lipsa de răbdare și atenție.

Mi s-a vorbit de creștere interioară, un motiv să îl citesc pe Jung. Așa am aflat de conștiința mult mai înaltă pe care o anticipează infans. De aceea și spuneam că vreau să ajung la mai micul decât micul și mai marele decât marele, în mica mea scriere despre valoarea simbolică a unui accident.

După ce am scris-o și l-am mai citit pe Jung mi-am dat seama că îl aveam pe infans.

Numai că din frica că nu sunt suficient de bună la a-mi argumenta punctul de vedere în fața entității, dublată de așteptarea de a-mi săvârși individuația chiar cu ajutorul entității, am ales să nu fac caz cu infans. L-am și uitat.

Numai că eu aveam în suflet motivul faptelor mărețe săvârșite de infans. Așa că după încă patru ani de terapie, în care chiar am săvârșit lucruri bune, infans m-a dus aproape de o deznădejde. Era cât pe ce să îmi pierd sufletul din dorința mea de a determina agentul terapeutic să îmi recunoască meritele și să mă izbăvească de terapie.

De ce? Am ajuns să-mi bag notițele de la terapie într-o formă ce nutream să fie o carte.

Era chiar cartea aceasta, numai că era scrisă fără pic de critică și cinism. Imitam discursul ponosit și searbăd al agentului și îi elogiam meritele.

Apoi am făcut un alt gest nesăbuit.

În ianuare 2014 am început să citesc la terapie ce scriam. Am scris și rescris compulsiv pasaje întregi. Mi se spunea că nu era potrivit să-mi descriu experiența cu tente de basm, deoarece astfel mă blochez în lumea copilăriei. De aceea am și scris partea aceea cu apariția neașteptată a zânelor din capitolul II.

Agentul bătea toba că "e firesc să am o parte de copil în mine, eul copil ne însoțește pe tot parcursul vieții și ne dă spontaneinate și creativitate". Citeam cu și mai multă râvnă voioasă ce rescriam. Doar-doar să mi se confirme că "ajunsesem la eul copil adaptat și integrat corespunzător eului matur". Adică, "*conștientizat și așezat la locul potrivit"*.

Câteva ședințe m-am tot jucat cu ideea de mitologizare și infantilizare a copilăriei și m-am blamat că nu sunt în stare să fac o scriere bună. Era un bolnav joc al aparențelor. Disprețuiam faptul că agentul mă trata ca pe un copil și n-o ziceam nici picată cu ceară.

Dusesem la un alt nivel joaca mea bolnavă din 2010.

Partea care îmi declanșase intrarea in basm era chiar marafetul celor trei cadre ale eului. Îl născocisem din dorința de a fi apreciată de persoana cu care făceam terapie.

Din aceiași dorință scriam și cartea. Inițial. Pe urmă lucrurile s-au modificat.

Nu voi spune cum în acest capitol.

Aici doar vreau să prezint arheologia jocului meu cu aparențele de la terapie.

Care a intrat în drepturi odată ce am configurat bombastic cele trei cadre ale eului.

Iată cum arătau. Italicele sunt ce scriam atunci în jocul meu pentru gratificare. Ceea ce e fără italic și cu caractere bolduite, e ce voiam să spun de fapt, dincolo de jocul meu bolnav.

SOCIAL	
Aici și acum	*Proiect*
1. bun observator al celorlalți, bun critic într-un grup. **Sunt bună la manipulare**	*- să evidențiez și pozitivul*. **Vreau să am încredere în mine.**
2. predomină orientarea spre exterior. **Vreau să îi fac pe ceilalți să îmi dea ce vreau.**	*- să privesc către interior (flexibilizare în context), așa adaug și componentele mai puțin reprezentate până la momentul respectiv.* **Vreau să am încredere că voi obține ce vreau.**
3. încerc să îmi fac ordine în materialele intelectuale. **Vreau să scap de cicăleala mamei că nu îmi scriu lucrarea de disertație**.	*- să definitivez ordinea în stilul arhivă birocratică* **Vreau să îmi scriu lucarea de disertație, dar mi-e frică de ea ca de birocrația românească, care e grea și stufoasă.**
4. aspectele teoretice- înclinație către ele și la fel către cele practice, fără să le îmbin. **Vreau să păcălesc lumea că mă fac și eu intelectual.**	*- să îmbin teoreticul cu practicul într-un mod constructiv și productiv.* **Să fiu mulțumită așa cum sunt, dincolo de pretențiile intelectuale.**
5. îmi conștientizez intuiția dar nu îi dau frâu liber. **Știu că pot avea încredere în mine**.	*- să pun în aplicare intuiția ca pe un lucru firesc* **Să nu mă mai preocupe încrederea în mine, pentru că deja o am.**
6. fac ceea ce trebuie, însă cu întârziere. **Fac cu întârziere pentru că mi-e frică.**	*- să fac lucrurile care trebuie, aici și acum* **Să nu mă mai procupe disecarea făcutului.**
7. accept că sunt lucruri de domeniul "trebuie" **Lumea e așa cum e și mă sperie.**	*- domeniul trebuie să devină o plăcere (necesitate)*. **Să nu mă mai sperie cum e lumea.**
8. colaborez cu oamenii, însă încrederea este mică. **Mi-e frică de oameni, de aia îi manipulez**.	*- în colaborare să am încredere constructivă* **Să învăț să colaborez în a obține ce vreau.**
9. sunt performantă în activitățile de petrecere a timpului liber standard (cluburi, baruri). **Îmi plac viața, băutura, drogurile și sexul.**	*- să devin performantă în aspectele elitiste – concerte, teatru, restaurant, reuniuni (ce presupun mai multă mobilizare intelectuală decât fizică)* **Să fac cumva să împac plăcerile vieții cu necesitățile ei.**
10. pot să îi ascult pe ceilalți, însă sunt mult concentrată pe propria persoană. **Ascult doar din interes.**	*- să construiesc încrederea în mine, astfel încât imaginea personală să nu mă mai preocupe*. **Să am încredere în mine astfel încât să nu mă mai preocupe ce și cum ascult.**
11. am o dualitate a limbajului (popular, înalt intelectualizat) **Îmi place să vorbesc urât, dar și abstract.**	*- să elimin schemele de limbaj populiste, să predomine intelectualul*. **Zic eu că vreau să fiu intelectual dar de fapt vreau doar să vorbesc pe înțelesul tuturor.**
12. mă inserez cu ușurință pentru că mi-am diminuat spontaneitatea agresivă. **Sunt un cameleon în relațiile cu oamenii.**	*- să dau frâu liber spontaneității, care nu va mai fi agresivă dacă e bazată pe încredere totală în forțele proprii.* **Vreau să am încredere în mine și dincolo de masca cameleonului.**
13. am curajul să îmi negociez bunăstarea, însă o fac agresiv sau ezitant. **Ca să nu par ezitantă sunt agresivă.**	*- energia investită în agresivitate sau ezitare să o transform în analizarea partenerului, astfel încât în urma negocierii să câștige ambele părți*. **Vreau să mă pricep mai bine la negociere.**
14.îmi afîrm dorințele reale (până acum ceva ani nici asta nu făceam) însă sufăr de orgoliu, trebuind să le demonstrez cine sunt interlocutorilor. **Mi se spune că sunt orgolioasă și mă enervează.**	*- să transform orgoliul într-o interfață a unei piese de teatru (să nu existe real în interior) devenind convinsă de ceea ce sunt, că ce ești vine de la sine din acțiuni, nu trebuie demonstrat explicit*. **Vreau să fac ceva pe el de orgoliu.**
15. îmi afîrm dorințele, sunt vehementă și vreau mult (infinit) aici și acum. **Mă joc cu terapia și îmi place.**	*- să studiez situațiile și oamenii cu multă acuratețe (vehemența să o transform în acuratețe), impunând treptat dezideratele realizării dorinței*. **Vreau ca prin terapie să ajung să înțeleg mai bine oamenii. Astfel încât să obțin mai repede ce vreau.**
SOLITUDINE	
Aici și acum	*Proiect*
1. pot să dorm singură și să îmi înving fricile de	*- să nu mai am deloc frici de supranatural*

"supranatural". **Mi-e frică să dorm singură**.	**Vreau să nu îmi mai fie frică să dorm singură.**
2. pot să mă plimb singură, să observ și să îmi placă. **Îmi place să fiu de una singură și să-i spionez pe ceilalți.**	*- să mă pot duce singură la filme, spectacole și să îmi placă asta*. **Vreau să nu îmi mai fie rușine să mă duc singură la filme și spectacole**
3. pot să desfășor activități intelectuale de una singură, numai că plăcerea nu e maximă. **Mă joc de-a intelectualul.**	*- intelectualizarea solitudinii să devină o plăcere reală*. **Nu știu ce-i aia intelectualizare, însă vreau să înțeleg.**
4. cea mai mare plăcere a solitudinii e bâțâiala. **Îmi place să mă bâțâi.**	*- să convertesc bâțâiala în intelectualizare și muncă fizică*. **Nu mai vreau să mă bâțâi.**
5. disec aspectele cotidiene însă cu o înclinație de a negativiza situațiile. **Disprețuiesc pe toată lumea.**	*- să pozitivez concluziile disecării, să văd partea plină și aspectele ce pot face viitorul constructiv și frumos.* **Vreau să nu mai disprețuiesc.**
6. visez "cu ochii deschiși", de cele mai multe ori construind situații ce nu le voi pune niciodată în aplicare. **Mă satisfac prin fanteziiile mele.**	*- să visez constructiv, visele să devină treptat parte integrată a realității*. **Dă-le dracu de fantezii, vreau să am curaj să fac!**
7. sunt ipohondră. **Mi-e frică!**	*- ipohondria să o transform într-un stil de viață sănătos (sport, dieta potrivită, igiena somnului, controale periodice)* **Vreau să fiu ordonată și disciplinată**
8. retrăiesc copilăria, ceea ce îmi face plăcere. **Sunt blocată în lumea copilăriei.**	*- pornind de la copilărie să construiesc noi activități care să îmi producă plăcere*. **Vreau să fiu respectată așa cum sunt.**
9. știu ce sunt din punct de vedere al copilăriei – ce îmi place. **Îmi place să mă bâțâi, să mă miros și toate să le fac pe dos.**	*- să conștientizez potențialul creativ al maturității și să îl pun în aplicare alături de plăcerile copilărești*. **Vreau să mi se spună că sunt matură.**
10. sunt prea atentă și problematizez aspectele rutiniere (închis ușa, salutat, postură). **Am o frică mare de catastrofe care nu există.**	*- să devină automatism eficient*. **Să scap de gândirea catastrofică.**
11. amân acțiunea, adică "mai stau un pic" până învăț, mă spăl, fac curat. **Mă bâțâi în loc să fac ce trebuie.**	*- să acționez direct, cu bucurie*. **Vreau să nu mă mai bâțâi.**
12. mă preocupă aspectul exterior al locuinței, însă mai mult din perspectiva celorlalți. **Mă interesează enorm ce zice lumea despre casa mea.**	*- să realizez ce îmi place mie, dincolo de ceilalți și să pun în aplicare*. **Să aflu cum îmi place mie să îmi fie casa.**
13. mă entuziasmez foarte tare la diverse planuri potențiale de viitor și așa îmi consum energia și nu le mai pun în aplicare (tensiunea entuziasmului). **Mi-e frică de eșec.**	*- să transform tensiunea bucuriei în aplicare concretă; idee → mobilizare mijloace → transpus în realitate ideea*. **Vreau să îmi scriu disertația.**

CUPLU

Aici și acum	*Proiect*
1. pot să primesc afecțiune și să recunosc că îmi place asta. **Îmi place sexul, ajung ușor la orgasm.**	*- să pot oferi afecțiunea și să îmi placă asta* **Nu mă interesează să tratez aspectul cuplului la terapie dar mă joc că aș fi.**
2. pot asimila în viața de cuplu persoane pe care le pot controla. **Sunt mulțumită de relațiile mele.**	*- să asimilez la nivel de cuplu persoane care îmi sunt egale, cu care să negociez, nu să manipulez*. **Mă joc că aș vrea așa, de fapt nu dau doi bani pe nivelul cuplului în terapia mea.**
3. fac jocuri de putere pe care am început să le conștientizez aproape în totalitate. **Sunt sadică.**	*- jocurile de putere să le transform în activități și planuri de viitor și descompuneri ale realității mutual avantajoase*. **Nu mă interesează căcăstoarea de cuplu.**
4. arăt că vreau să fiu cu un pas înaintea partenerului (și înainte voiam asta dar nu o arătam și nici nu făceam ceva, ceea ce mă frustra) **Mă joc.**	*- să colaborez cu partenerul astfel încât să fim amândoi, în același timp, cu un pas înainte* **Mă voi juca în continuare.**
5. resping giugiuleala în general, acceptând-o totuși în unele momente. **Am momente în care am nevoie de afecțiune.**	*- să o accept pentru că până la urmă fiecare om are nevoie de afecțiune.* **O să fac la fel, o să dau și o să primesc afecțiune numai când vreau eu.**

M-am simțit vinovată că nu am fost capabilă să-mi prezint renunțarea la bâțâială dintr-o perspectivă matură. Adică pe placul agentului. Am tot încercat să o fac, compulsiv și intensiv.

Reluam întocmai jocul aparențelor de la început. Nu scriam o iotă despre dorințele din spatele cuvintelor mele pompoase.

Era cam dur ce voiam de fapt. Și simplu. Să renunț la bâțâială, să dobândesc încrederea în mine și să-mi sporesc înțelegerea asupra mea și a lumii din jur. De ce? Pentru că voiam **SĂ FAC**, lucruri mai multe. Eventual și mai bune.

Din ruşinea că nu eram intelectuală şi frica că nu-s suficient de bună, m-am complicat într-o joacă prin care îmi ascundeam dorinţele mele simple.

După mulţi ani de joacă de-a terapia am coborât şi din pomul iluziilor bombastice şi neghioabe.

M-a ajutat rescrierea mea compulsivă.

Pentru a ajunge la înţelegere e uneori nevoie să prezinţi lucrurile aşa cum sunt, dincolo de aparenţe şi de menajarea persoanei cu care faci terapie.

Odată ce începusem să îl citesc pe Jung am dus jocul aparenţelor şi mai departe.

Astfel, m-am afundat de-a binelea şi fără critică în iluzia desăvârşirii prin lectură junghiană.

După ce mi-am făcut tema cu accidentul şi am mai citit din Jung am un vis.

Visasem că mă aflam într-un mediu sumbru, cenuşiu şi mohorât, undeva pe malul unei mări nisipii, pe al cărei mal se aflau o mulţime de hoteluri şi blocuri părăsite. Din loc în loc puteam vedea mai multe pisici suferinde şi mutilate.

Am terapie.

Îmi citesc tema. Agentul nu se sesizează cu mai mai micul şi mai marele, nu vede aluzia mea subtilă la arhetipul infans.

Nu-i explic nimic din ce citisem. Doar nu era să-i fac formare în psihanaliză pe banii mei.

De fapt, am mare frică că nu sunt în stare să o fac bine. Îmi spune că felul în care am prezentat lucrurile e o dovadă de inerţie şi comoditate şi îmi pot construi perspectiva pe care mi-o doresc.

Îi zic şi de vis.

Cică e „un semnal de alarmă pe care inconştientul încearcă să mi-l dea către a-mi construi alegerile".

Da, sigur că încerca să-mi dea şi el ceva. Să mă facă să ies din mirajul fantezist şi egocentric pe care mi-l întreţinea psihanaliza junghiană, să mă apuc să-mi scriu disertaţia şi să las dracului joaca de-a analiza inconştientului.

Îmi aminteam că făcusem tare urât şi cu scrierea lucrării de licenţă. Avusesem accidentul de maşină chiar în apropierea litoralului, mă lovisem la cap şi scăpasem.

Poate de aceea şi visasem că eram undeva pe litoral, iar pisicile suferinde erau chiar persoana mea după accident. Avusesem mai multe contuzii pe lângă rana de la tâmpla stângă căreia îi fuseseră aplicate mai multe copci.

După accident m-am simţit eliberată de frica de a-mi scrie lucrarea.

M-am lovit la cap şi nu am mai putut să îmi susţin examenul de licenţă.

Când a fost vorba să îmi scriu lucrarea simţeam că am circumstanţe atenuante. Mă gândeam că toată lumea ştia că suferisem un accident soldat cu traumatism cranio-cerebral, aşa că îmi dispăruse frica de eşec. Nu făcusem decât să mă ascund, să mă disociez de aşteptările fricoase sub "oblăduirea" infirmităţii.

Na că mă ascund din nou. Sunt aproape de terminarea celor doi ani de master şi trebuia să îmi scriu disertaţia. Nici prea îndrăznesc să pomenesc ceva despre ea. O neg, mă comport ca şi cum nu există necesitatea de a o scrie. E mai rău ca în facultate.

Mai citesc pe Jung, doar-doar să-mi iau zvâc de lucrare.

Îmi atrage atenţia dinamica prin care eroii din basme îşi dobândesc sufletul

"Dobândirea sufletului este în realitate opera răbdării, a spiritului de sacrificiu şi a dăruirii" (Jung, 2003, p 245).

Vreau să înţeleg cum fac eroii, mă scufund în concepte în loc să fac ce trebuie.

Adică să am răbdare să scriu lucrarea, să-mi sacrific frica şi să-mi dăruiesc reuşita.

Sorb cu nesaţ cum Jung vorbea despre această "dobândire" pentru a evidenţia psihologia basmului.

Basmul este prezentat ca fiind o poartă către lumea inconştientului, este o formă de personificare şi simbolizare a celor mai adânci temeri şi dorinţe ale omenirii. Eroii din basme se luptă şi se zbat pentru a-şi dobândi sufletul şi spiritul, dar şi viaţa înnoită sau noi puteri şi posesii.

Parcurg un drum către a dobândi ceva. Şi au parte de obstacole şi încercări în faţa cărora trebuie să îşi învingă fricile şi să-şi arate flexibilitatea voinţei.

Cum, spre exemplu, Harap Alb se înţelegea cu toată ceata lui de paria în condiţiile în care el era normal.

De multe ori în basme eroii încearcă să obţină starea dorită pe căi necurate – viclenie sau furtişag şi astfel îşi pierd sufletul, adică partea umană.

Eu ştiu că şi dacă sunt vicleană ca vulpea tot nu sunt rea, nu mă interesează să câştig doar eu. Trebuie să îi iasă ceva şi celuilalt. Nu sunt vicleană dintr-o voinţă de a lua tot, ci dintr-o voinţă ca lucrurile să fie mai bune ca înainte. Pentru toată lumea.

Jung zice că sufletul se câştigă prin dovada răbdării, a spiritului de sacrificiu şi a dăruirii. Această turnură nu doar că îi face să îşi recapete sufletul pierdut ci le şi conferă în cele din urmă dorinţa împlinită (împărăţia, familia, puterile) şi personalitatea întregită. Jung spune că basmul poate simboliza şi drumul individual către o personalitate deplină.

Înţeleg că răbdarea este capacitatea de a te concentra şi încerca să duci la bun sfârşit un lucru fără a mai intra în felurite victimizări şi încercări de eschivare. Adică să mă împrietenesc la nevoie şi cu stările de calm şi înţelegere.

Răbdarea nu înseamnă că rabd cu stoicism într-un cazan cu neplăcere, aşa cum am crezut în copilărie.

E o lejeritate existenţială în care sunt atentă să prind tot ce mă poate ajuta în a-mi atinge scopurile.

Acel „spirit de sacrificiu" e subsumat voinţei.

Îmi sacrific impulsurile şi compulsiile de moment ca să îmi ating cu răbdare scopurile mai înalte.

Degeaba îmi zic toate astea căci de lucrare tot nu pot să mă apuc.

Sunt cam tristă.

La terapie mi se vorbește de "*bucuria autentică, în a face ceva pentru tine, în a te vedea cum crești interior*".

Mă mâhnesc și mai tare. Aduc în discuție conceptul de transfer.

- Jung ăsta pomenește de cazurile nerezolvate de transfer. Eu nu am înțeles ce înseamnă…

Parcă citesc o încântare pe chipul persoanei de la terapie. Îi place să aibă rolul de dascăl depozitar al cunoașterii. Își drege vocea și îmi spune pe un ton grav "*transferul este o variantă de proiecție care este gestionabilă în cazul relației terapeutice*".

- Aha. Și cu bucuria aia cum se face?

- *Stă în puterea noastră interioară să coborâm către datul nostru*.

- Se pare că nu pot să aflu. Poate sunt rezistentă…

- *Ce este în spatele rezistenței?*

- Da de unde să știu eu? De aia sunt rezistentă. Oricum am făcut progrese, m-am lăsat de bâțâială, m-am apucat de citit, m-am apucat și de kinetoterapie. Se pare că îmi respect ce am zis acolo cu bâțâiala convertită în intelectualizare și muncă fizică.

Se uită la mine fără de reacție. Poate că a uitat de tema cu cele trei cadre ale eului. Deh, dacă nu-și notează și domnia… Încep să-i povestesc cu lux de amănunte ce făceam eu la kinetoterapie. Îi arăt și câteva exerciții.

- *Conștiința propriei corporalități e o modalitate de afirmare*.

- Stați așa că ce fac eu e un mizilic. Mă gândesc să-mi schimb locul unde fac kineto. Am aflat pe net de institutul național de recuperare. Mi-am făcut o programare la ei, se spune că sunt cei mai buni.

- Poți face ce consideri că este mai bine pentru tine.

- Da, însă să mă afirm prin corporalitate ar însemna să mă apuc de un sport de performanță sau să-mi iau drept hobby artele marțiale. Alea sunt ceva deosebit, mi-aș dori să le am ca hobby la un moment dat.

Se așază mai bine în canapea și oftează.

- *Nu e cazul să supra-investim agresivitatea. Pot să mă afirm, să interacționez, să solicit atingerea, să solicit afecțiune, să dăruiesc fără să fiu agresiv*.

Mă umple de scârbă ce zice și eu notez. Nu înțeleg de ce îmi prescrie trăznăile acestea. Nu sunt frigidă și nici nu sunt la o oră de terapie de cuplu cu partenerul.

Nu am curaj să-i zic că bate câmpii. Drept urmare încep o prezentare despre cum eu sunt așa mai rece de la natură, nu-mi plăcea să fiu luată în brațe și pupată în copilărie decât atunci când voiam eu și cel mai mult din lume îmi plăcea să fac harababură. Îmi tot zice să "las demonstrativitatea în pace".

- Dar eu ce să fac dacă nu îmi erau lăudate dovezile de afecțiune…

- *Apreciază-l pe celălalt și arată-i. Lauda e demonstrativă, aprecierea e afirmativă.*

- Sună a regulă gramaticală. Dar să zicem... na, acu mă afirm prin timpul pe care îl aloc să fac ceva cu scolioza. E bine?

- *Prin intermediul corporalității putem tranzla către aspectul psihic.*

- Atunci de ce părinții mei nu mi-au apreciat suficient de mult corporalitatea în copilărie, încât să mă facă să mă apuc de kineto-terapie mai din timp?

- *E caracteristic copilului să dea vina pe altcineva*.

Tulburător. Mă plasează în lumea copilăriei pe nedrept. Fac grădiniță până la sfârșitul școlii, mă agit prin cameră, mă joc cu pisica, în timp ce-i fac cu ou și cu oțet pe toți din familie pentru toată lipsa de atenție de care avusesem parte.

Mă invită la "iertare" și "ieșire din blam".

Fâs, parcă era tot o critică părintească.

Lucrarea tot mă înspăimântă. Decid să plec trei zile la Praga, de pe 28 mai, cu gagicul și trei prietene.

Până atunci mă duc la institutul de recuperare și obțin o programare ca să-mi încep exercițiile acolo la mijlocul lui iunie.

Pe 23 mai mă bucur nevoie mare că am împlinit *o lună fără bâțâială*.

Mă fălesc la terapie și cum am citit eu că *însănătoșirea unui rău general începe la individ și numai atunci când el se face pe sine și nu pe ceilalți răspunzător*.(Jung, 2003, p. 354)

Primesc puțină susținere de la entitate dar tot mă ia frica.

- Degeaba zic eu că sunt răspunzătoare când eu n-am încredere în mine.

- Încrederea se construiește.

- Aha și simțul moral se dobândește…

- E un dat interior.

- Sună a ce zice Jung. *Dacă individul care trăiește experiențe interioare intense posedă capacitatea morală a încrederii loiale, acestea vor duce la o creștere sufletească de durată în sensul unei maturizări și adânciri a personalității(*Jung, 2003, p. 355). Ce-i aia încredere loială?

- *E o premisă pentru creștere, o premisă pentru înnoire.*

- Nu înțeleg! Pe mine mă doare că n-am încredere în mine!

- Poate ești într-un moment de criză.

- Poftim?!

- În momentele de criză se acumulează energie şi se sedimentează semnificaţii. Are loc o preparare interioară care resemnifică contextul.

- Adică?!

- Contextul este luat din aspect negativ şi alchimizat în aspect pozitiv.

Probabil citise şi agentul nişte Jung şi voia să mi-o arate. De aceea îmi spune de alchimizare. Oricum face un delir abstract de toată frumuseţea şi nici eu nu mă las mai prejos. Mai ales că m-am cinstit cu nişte iarbă fix cu o seară înainte. Lucru care mă face cam instabilă. Parcă îmi sare ţandăra mai uşor.

- Păi nu m-am lăsat eu de bâţâială?! Şi acu fac ce trebuie. De ce nu vine mai repede încrederea aia?

- Nerăbdarea e o formă de tensionare. Tensiunea este un blocaj, o stază, păstrez un aspect care nu este necesar.

- Nu mă mai bâţâi deşi mă omoară dorul de bâţâială! De vreo 10 ori pe zi amân să n-o fac. Mai că vechea bâţâială s-a transformat în amânare…

- Pe de-o parte amân, pe de altă parte am nerăbdare. Ce aştept de la mine? Cum mă deblochez?

Cuvintele acestea mă dor enorm, căci îmi dau seama că îmi maschez frica de lucrare cu joaca de-a Jung, şi nici nu am înţeles ce pot face cu mine. Trag aer în piept, îmi iau o postură dreaptă şi mă adresez cu hotărâre la entitate, în timp ce-i fixez figura.

- Dacă aş şti exact ce aştept de la mine şi cum să mă deblochez, atunci dumneavoastră nu aţi mai fi aici..

Ia o pauză. Apoi grăieşte.

- Putem lucra pornind de la cele *trei cadre de viaţă, autocunoaştere, cuplu, social*.

Notez şi pe urmă îi subliniez că am lucrat pe acea schemă, numai că în loc de auto-cunoaştere era solitudinea. Îmi zice ceva de *cele patru cadrane ale schemei de teritoriu, raţional, intuiţie, senzaţie, tensiune-acţiune.* E atât de steril încât de-abia pot să-i urmăresc domnia.

- De la atâta tensiune-acţiune trebuie să mă amorţesc eu… Bâţâiala aia chiar era o amorţeală.

- Conştientizându-ţi aspectele ajungi la o curgere firească. Ieşi şi din dependenţă. Nu te mai negi.

- Să ştiţi că aşa zic şi oamenii de fumează iarbă, că "sunt pe flow", adică fac curgere.

- Curgerea înseamnă retrăirea aceleiaşi imagini din copilărie resemnificând-o.

- Cum să resemnific eu amorţeala bâţâielii?

Îmi dă o temă, să scriu despre *semnificaţia amorţelii la nivel trupesc mental şi afectiv.* Mă plâng că sufăr enorm după a mea bâţâială. Mi se spune că *e în puterea noastră, a psihicului nostru, a corporalităţii noastre, să ne regăsim echilibrul* şi că *suferinţa e prilej de lucru cu sine*.

Mă înciudez că îmi laudă atât suferinţa. Cui naibii îi place să sufere? Bine că plec şi îmi mai iau gândul de la dezastrul disertaţiei nescrise şi al terapiei care mai mult mă chinuie decât mă ajută.

Vin din excursie şi îmi fac tema. Nasc o fanfaronadă între discursul agentului şi fricile mele. O condimentez şi cu o năuceală afectivă.

3.06.2010

AMORŢEALA

Mă simt amorţită pentru că încă vreau să fiu dependentă de o persoană, întocmai unui copil. Chiar dacă la nivel explicit neg aceasta şi îmi arog diverse reprezentări ale independenţei, la nivel implicit fac exact pe dos. Îmi este comod şi plăcut să ştiu că ceva/cineva reprezintă un stâlp de susţinere, un refugiu cald şi luminos, ce este mereu acolo, dându-mi confort, atenţie şi încredere.

Încrederea mea este fondată pe cărămizi/stâlpi de dependenţă.

Dincolo de sfera nevoii de a fi dependentă, prezentă în spaţiul interior, există pregnant amorţeala. Acum simt că mă dezmorţesc, de vreun an, şi îmi este frică, lehamite şi lene să las fluxul energiei să se manifeste adult.

Să vorbesc puţin despre cele trei domenii ale amorţelii:

1. trupesc. Nu îmi conştientizez corpul în totalitatea lui. Abia acum cu exerciţiile de recuperare încep să îmi simt muşchii, oasele, pielea. E ciudat, pentru că dincolo de "nesimţirea generală" au existat mereu un soi de supra-simţiri(hiper) punctuale: atacuri de panică manifestate fizic(inimă gata să iasă din piept, gât încordat, maxilar tensionat, sete), uitat 2-3 ore pe zi în oglindă la expresia feţei, bâţâiala(căreaia îi duc dorul enorm în acest moment, că nu o mai practic), sperieturi repetate când cineva/ceva mă atingea pe neaşteptate.

Jung îl parafrazează pe Luther, aducând în discuţie "valoarea afectivă a impresiei senzoriale"(Jung, 2004, p. 78). *Drept urmare aş putea spune că din amorţeala trupească descinde amorţeala afectivă şi invers.*

Nici acum nu accept contactul fizic spontan sub egida afectivului. Mi se pare ceva ruşinos. Îmi este ruşine de reprezentările publice şi chiar private ale manifestărilor afective ce au loc între două persoane. Să fie rodul faptului că în copilărie mi se punea mâna la ochi (mama făcea asta) atunci când actorii dintr-un film se pupau sau se luau în braţe într-un sens erotic? Conştientizam perfect despre ce era vorba, că cei doi au o comuniune erotică, dar ştiam că nu am voie să privesc, că nu este potrivit vârstei şi statutului meu. Mai mult, pe părinţii mei nu i-am văzut în ipostaze de manifestare a afecţiunii, chiar şi non-erotice.

Vreau să fiu înconjurată de afecţiune pentru ca să arăt cât de "şmecheră" sunt respingând-o. Îmi este frică de afecţiune.

Tot Jung arată că în cazul extrovertului ideea urmează valorii senzaţiei.

Prin urmare, eu fiind extrovertă (cf MBTI), cum aş putea să am idei conturate puternic, dacă îmi neglijez trupul, menţinându-l într-o stare de amorţeală. Mentalul meu este amorţit în punctele ce ţin de afectiv şi senzorial.

Pot să brodez logico-teoretic cu multă ușurință, însă nu interiorizez la nivel afectiv și fizic, drept urmare nu cred 100% în nimic.

Mă găsesc într-o nesiguranță permanentă.

Am diminuate:

a) atenția

b) viteza de reacție

c) concentrarea

d) memoria (pentru că cel mai ușor memorez afectivul pe care îl consider super-fluu).

Tot ce mă interesa era să am parte de cât mai multă atenție și să primesc sprijin afectiv pentru a scăpa de nesiguranță și a obține încrederea în mine.

O spuneam teribil de complicat, din dorința bolnavă de a-i dovedi agentului că sunt deșteaptă.

Mă simțeam cu musca pe căciulă rău de tot deoarece lucrarea stătea nescrisă în timp ce eu mă „tratam" cu iarbă, alcool și uneori Lexotan.

Consumam relativ regulat marijuana. N-o ziceam deschis în fața agentului. La una din ședințele de început i-am relatat senzațiile pe care le experimentam când fumam și m-am lovit de o rezistență teribilă. Am admirat o privire inspăimântată și am primit un discurs tărăgănat "că nu îmi face bine, e o iluzie". Era clar că nu aveam cu cine vorbi.

Știam și eu că e o iluzie. Cine nu știe că drogurile sunt iluzii? Dar uneori îți mai extind conștiința, purtând-o pe meleaguri noi.

Vine terapia. Citesc tema.

Prima chestie pe care o face este să insiste că "nevoia de a fi dependentă nu e o nevoie, e o pulsiune, o tendință, căci nevoile duc la construcție".

Apoi îmi zice că "e incoerent și arată *dorința mea de a fi extra-specială*". Plus că *nu există o unitate între rațional, afectiv și motivațional, iar funcționarea mea are loc secvențial*.

Mă înfurie. Dacă tot mă face de doi bani, măcar să afle tot ce fac.

- Aoleu, așa de vai de capul meu sunt? Secvențială zic că sunt doar atunci când iau Lexotane și fumez iarbă.

Cumva se face că nu aude ce îi spun.

- *Oamenii devin sclavii comodității, superficialității, inerției, lenii și rezistenței*.

- Stați un pic. Că nu știți ce face marijuana. Îți modifică imaginea de sine. Pe mine una mă face să mă cred mai atentă la tot ce mișcă prin jur.

- E o distorsiune…

- Da, îți îngustează conștiința, căci te face să te concentrezi pe o felie a realității, însă pe bucățica aceea conștiința e mărită, lucrurile și senzațiile devin enorme.

- E o iluzie…

- Se știe, însă chiar ai senzația că orizontul tău perceptiv și creativ este lărgit. Iar acest lucru îți crește încrederea în tine. O să îmi spuneți că are efecte secundare, le știu, apatie și avoliție.

- De așa ceva ai tu nevoie?! Eu îți spun precum copilului meu că ar fi bine să renunți la acest obicei.

Văleu doamne! Făcea manipulare afectivă. E prima oară când îmi zice așa ceva. Mă fac că nu aud ce mi-a zis.

- Eu știu că nu e bine să o fac. Mai ales că nu mă ajută să-mi duc judecățile până la sfârșit, în spatele senzațiilor de deșteptare, atenție sporită și înțelegere universală. Mă încântă încrederea aceea chimică pe care mi-o dă, pentru că eu nu o am pe a mea.

- Te auto-complaci într-o situație care nu-ți aduce nimic bun, dă-ți voie să experimentezi și altceva.

- O să o fac, fără doar și poate

- *Experimentează și alte variante în afară de cele pe care le-ai tot uzitat*.

- Ehehe! Dacă aș avea eu încredere în mine… Și nu m-aș mai perpeli în frica asta idioată…

- *Dă-ți voie, uneori negăm ce așteptăm*.

- Eu aș vrea să neg însăși negarea. Să dau dracului frica și îndoiala.

Mă ține danga că să las substanțele. Îmi dă și o temă *"De ce semnific negativ situațiile? Ce mă face să aleg negativul? Cum ajung să aleg negativul? Am vreun beneficiu din alegerea negativului? Care sunt stimulii care declanșează alegerea negativului?"*

Cinci întrebări care vizau de fapt aceeași idee, geneza situațiilor negative. Plus că îmi pare o aluzie că însuși consumul de substanțe psihotrope mă face să semnific negativ situațiile. O sugera așa mai printre rânduri, când mi-a adresat întrebarea legată de stimuli.

Fac o nouă ciorbă de păcălici. Dovedesc că înghițisem prescripția cu îmi dau voie.

A) De ce semnific negativ situațiile?

1) Că nu îmi iese nimic bun, că nu am încredere, că situațiile precedente au fost nefericite.

2) Pentru că "trebuie" să le fac. "Trebuie" are o semnificație morală. Eu nu înțeleg moralitatea decât la nivel abstract. Drept urmare nu îl interiorizez pe "trebuie", îl percep negativ și semnific negativ situațiile. "Trebuie" este o AMENINȚARE, pentru că mi-a fost explicat în termeni de complianță față de un dat și nu ca un mecanism ce perpetuează percepte morale. Chiar dacă mi-l explic așa, nu reușesc să îl interiorizez.

3)Din cauza nevoii de ajutor din afară care să se muleze pe interiorul meu. Nu îl găsesc sau nu îl primesc, așa că văd negativ. Cum ar spune și Jung, sunt dependentă de obiect. Mai simplu spus, ajung să semnific pozitiv o situație doar atunci când există cineva care să mă dubleze/susțină în a o semnifica pozitiv. În caz contrar, semnific negativ.

Încă din copilărie, când încercam să mă identific cu diverse personalități și situații din jurul meu (în special tata), nu reflectam deloc asupra impactului pe care situațiile îl aveau asupra mea. Eu voiam să fiu și vreau să fiu în continuare, situația pe care am văzut-o la momentul x. Evident că îmi este imposibil să devin în totalitate o situație trecută, drept urmare îmi semnific negativ situația prezentă. Pentru că nu am reușit să mă ridic la niște standarde impuse din afară → semnific negativ situațiile pentru că nu reflect asupra impactului pe care ele le au asupra personalității mele.

4) Aseară (4.06) am nimerit la un concert de jazz care era aproape de sfârșit. Era o atmosferă foarte veselă și toată lumea participa dansând și bătând din palme la unison. Mi-am spus: "uite un caz concret de contagiune colectivă, indivizii ăștia acționează ca un corpus colectiv. Dar ce-ar fi dacă m-aș lăsa și eu în voia sentimentului de a te pierde în mulțime, fuzionând și empatizând cu ea?" Preț de șapte minute am fost ad litteram cuprinsă de ethosul mulțimii, eram în aceeași sferă afectivă și corporală, participam dincolo de rațiune, era ca și cum mâncam ceva bun, și gustul se simțea firesc, fluid, fără a fi impus sau construit.

Mai mult, am avut și un soi de desprindere, parcă faceam parte (aparțineam), dar totuși eram o unitate distinctă.

Am relatat această experiență pentru a arăta că eu, în general, nu dau voie senzațiilor și sentimentelor să se desfășoare în deplinătatea lor. Analizez contextul în care acestea apar, îl raționalizez, ceea ce mă face să nu îl mai trăiesc în totalitatea lui. De aceea ajung să îl semnific negativ. Înțeleg ceea ce trăiesc ceilalți (pentru că experimentez până la punctul în care raționalizez), însă ajung să-i condamn, să îi persiflez, pentru că îmi este oarecum ciudă că nu trăiesc ceea ce trăiesc ei. Prin urmare, semnific negativ anumite situații afective colective, pentru că mi se par "fără nici un viitor", deoarece nu reușesc să mă mențin în ethosul momentului dincolo de rațiune.

Nu dau voie sentimentelor și senzațiilor să se manifeste, ceea ce mă duce la semnificare negativă.

Arătam că nu am încredere, învinuiam subversiv terapia pentru incapacitatea mea de a-l sesiza afectiv pe trebuie. Acea nevoie de ajutor din afară se referea strict la calitatea gestului terapeutic de la care mă așteptam să mă scoată din frică. Nu să îmi tot arate că îmi era teamă să experimentez sau că supra-investesc raționalul.

Iar la sfârșit nu am curaj să zic "băi nene, dacă tu îmi zici că nu experimentez mă frustrezi și îmi neg sentimentul de vină că nu sunt suficient de bună și senzația că terapia mea e cam șubredă, lucruri care contribuie la neîncrederea mea generalizată, adică la semnificare negativă".

Citesc textul.

Zice că fac dovada unor mecanisme de rezistență afectivă.

- Adică?

- Orice tip de personalitate încearcă să rămână în starea lui naturală, refuzând inițial să interiorizeze normele sociale. Tindem să rămânem în stadiul inițial și trebuie să flexibilizăm pentru a ne oferi evoluție, creștere.

- Ce ar putea fi denumit drept mecanism de rezistență?

- Amânarea deciziei, amânarea acțiunii, devalorizarea, negativizarea situațiilor, frica de nou, loialitatea impusă, slăbiciunea. E mai ușor să le vezi la celălalt decât să le vezi la tine.

Îmi vine să mă dau cu capul de masă la câtă necinste îmi face punând-mi subtil toate acelea în cârcă, dar scriam în ceaslov. Cred că așa gâdil și orgoliul persoanei cu care fac terapie. Scriu și tac o vreme. Ia cuvântul entitatea și îmi vorbește ca și cum aș fi eu. Avea tehnica asta de ceva vreme, mi se părea cam tâmpită.

- Cum e la mine?

- Adică la dumneavoastră?

Râd cu gura până la urechi deoarece am impresia că măscăresc entitatea.

- Via, hai concentrează-te puțin. Alege un mecanism.

- Ce mecanism?

- Din cele pe care ți le-am spus mai înainte și le-ai notat în agendă…

- Devalorizarea! De ce credeți că am ales-o pe asta.

Îi zâmbesc cu subînțeles, poate se prinde că m-a făcut să mă simt ca ultimul om punându-mi toate rahaturile acelea în cârcă. Mi-e rușine să i-o zic direct.

- Cum e la mine? Adică, de unde vine, cum se manifestă, care sunt stimulii, care sunt consecințele?

Notez. Mă ia furia. Ce, dacă eu citesc niște Jung , acest lucru îmi dă automat competența de a-mi vedea și explica atât de complex rezistențele? Mă duc la toaletă, zăbovesc acolo o vreme și revin cu poftă de hărmălaie. Sar de la una la alta, ba disertație, ba excursie, ba chiriașii care îmi plecaseră, ba kinetoterapie. Chem din când în când și pisica.

Nu se lasă. La sfârșit îmi dă o nouă temă, să îmi decriptez mecanismele de rezistență, cu precădere pe cel al amânării. Mă ia pe sus disprețul. Nu e de competența mea să fac așa ceva, nu eu aveam formare în psihoterapie. Așa că îmi văd de cititul meu compulsiv, cine știe, poate aveam să-i dau de cap situației tâmpite în care mă aflam.

Între timp terminasem de citit primul volum scris de bătrânul Jung și trecusem la volumul "Tipuri Psihologice". Îmi atrage atenția noțiunea de simbol unificator ca legitate dinamică portretizată prin intermediul zeității indiene Rita.

Jung vorbea despre reprezentarea lui Rita ca lege morală ce poate aduce "adevărul și mersul pe drumul drept" (Jung, 2004, p. 225). Mamăăă! Fix ce vreau eu! Să mă pun pe drumul cel drept.

Jung spunea că a te mobiliza într-o direcție bună și oportună presupune ținerea în frâu a propriului libido.

El numea energia specifică dinamizării umane libido. O descria ca o stare potențială de a te implica. Putea avea legătură și cu sexualitatea. Însă nu era văzută exclusiv ca energie sexuală, așa cum explica Freud libidoul.

Cum ții libidoul în frâu? Înțeleg că prin ajungerea la ce semnifica Rita - *ordine stabilă, determinare, decizie, drept, adevăr, lege morală* (Jung, 2004, p. 224).

Superb! Vreau să-mi sădesc sămânța devenirii ordonate și stabile! Dar cum să fac?

Nu vreau să mă mai frământ cu rezistențele și tumultul interior. Vreau, vorba agentului, "să-mi construiesc" încredere stabilă pe baza determinării și însușirii legilor morale.

După ce vorbește despre Rita, Jung arată cum "*cauza și motivația moralității sunt părți componente ale propriei naturi și nu limitări exterioare*" (Jung, 2004, p. 230). Plus că nu există morală fără libertate. A urma cursul moral doar din teama unei potențiale sancțiuni sau a "da frâu liber bestiei" sunt nefericite constrângeri ale naturii umane. Libertatea individuală apare prin înfrângerea acelei barbarii care vrea să "dea frâu liber bestiei" grație unei interiorizări a moralei ca fiind parte a propriei naturi și nu ca o componentă exterioară.

Mda, adică să nu-l mai hulesc pe trebuie, să fac ce e bine, să nu mă mai revolt.

Dar pe mine mă făceau să mă simt bine revolta și joaca.

Aș vrea să mă dezvăț de revoltă și să mă fac ordonată și stabilă. Nu știu cum. Mă cam întristez. Citesc în continuare. Îmi spun că disciplinarea atenției prin lectură constantă participă și ea la însușirea ordinii.

Dau peste un paragraf în care se spune ceva despre starea de fericire ca stare creatoare. Îmi vine un șuvoi de idei. Încerc să le transpun în scris în ceaslovul de terapie.

Starea de fericire este o stare creatoare, prin urmare se poate spune că eu nu am fost niciodată cu adevărat fericită, pentru că momentele mele de creație maximă suna acelea de tensiune, nefericire, angoasă. Dacă sunt fericită, atunci ce îmi mai trebuie? Adică, văd fericirea ca pe o absență a suferinței și a necesității de a face orice. E posibil să nu fie fericire, așa că poate că mi-ar trebui o valoare centrală, care să mă motiveze înspre acea stare creatoare.

Aseară, de fapt azi noapte, înainte de a adormi, mi-a venit în minte o imagine dublată de o stare – biroul camerei mele, îmi făceam lecțiile, la citire, eram clasa I, era soare și se vedeau frunzele verzi ale pomilor și simțeam un fel de beatitudine și fericire. Spre sfârșitul clasei I pot spune că am fost fericită și liniștită, pentru că mă obișnuisem cu noul mediu. Începutul a fost oribil. Nu îmi plăcea că trebuia să fac lecții, nu îmi plăceau colegii pe care îi consideram "amărâți" pentru că nu puteam comunica cu ei. Fie erau neînzestrați intelectual, fie își consumau toată energia "la lecții", nemairămânându-le pentru joacă.

De asemenea, îmi amintesc că în prima zi de școală o colegă, Andra, plângea pentru că nu voia să se despartă de mama ei. Tot atunci mi s-a părut absolut inutilă și retardată comanda "mânuțele la spate". Am respectat-o fără bucurie pentru că nu eram de acord cu ea.

Mă inspirase Jung cu zelul lui creativ și voiam să-l dobândesc și eu. Măcar lucrarea să o scriu. Am reintrat în atmosfera primului an de școală, dintr-o speranță de a-mi ajusta revolta pe cerințele educaționale. Nu am reușit.

Am prins a mă plânge că nu am o valoare centrală și de aceea nu pot accepta regulile.

Îmi citesc mica reverie la terapie.

Mi se spune că *principala valoare era viața, ca trăire, devenire, spiritualitate, motricitate, succes, eșec, unitatea contrariilor.*

Notez ca la clasa întâi, că poate-poate mă ajustez. Dar mi se părea o explicație neghioabă.

Ca să nu arunc cu mocirlă în acea explicație încep să mă plâng că sufăr că nu am fost un elev bun la timpul meu. Declanșez o invitație la suferință.

- *Trecând prin suferință, înțelegând-o, dându-i semnificație de lecție de viață, ajungi la o altă perspectivă de a privi lucrurile.*

- Mie nu îmi place suferința! Dar cui îi place?!

- Integrarea suferinței e o etapă necesară. Poate de aceea te-ai și întors la un moment de securitate afectivă din clasa întâi.

- Când la ore mă simțeam la capătul răbdării e securitate afectivă?

- Revolta e un mecanism de apărare.

- Când te revolți pe suferință e mecanism de apărare? Dar e unul bun! Ce să faci? Să stai să suferi până mori? Faci bucăți sursa suferinței. De ce m-aș preda sursei suferinței? Să mă arunc din lac în puț?!

- Vorbim de suferință psihologică…

- Da, corect, e treaba cu mecanismele de apărare inconștiente.

- *Mecanismul de apărare mă face să nu mai simt suferința pentru că mă doare. Nu suferința este cea care ne împiedică creșterea, ci ne încurcă mecanismele de apărare pe care le-am construit pentru a evita suferința.*

- Bine, bine! Am înțeles. Am evitat să sufăr cu lecțiile și temele pentru că voiam să mă joc. Dar ce este de făcut ca să nu mai fac același lucru și la maturitate?

- *Starea de aici și acum plenară, infantilă, este preluată la maturitate și asociată cu norme și valori. Astfel se face o altă unitate la nivel psihic.*

Treaba cu starea de aici și acum mi se pare o frecție la picior de lemn. Dar asocierea trăirilor cu norme și valori e fix ce vreau. Mă abțin să nu ies din cameră sau să îmi chem pisica.

- Cum fac eu să asociez starea aia cu norme și valori?

- Poți să îți vezi proiecțiile, cum etichetai colegii de clasa întâi.

- Aha. De ce?

- *Etichetarea restricționează câmpul conștiinței. Folosirea etichetării poate fi o strategie în a te accepta mai ușor în comparație cu celălalt, căruia îi pui eticheta, proiectând asupra lui propriul conținut. Prin etichetare te eliberezi de tensiunea conținutului tău.*

- Păi, dacă așa eticheta bunica majoritatea copiilor din jurul meu, o imitam și eu.

- Lasă etichetarea și vezi-ți demonstrativitatea. Prin demonstrativitate ajungi să-ți negi viața.

- Eee! Chiar așa? Tre' să fii slab de tot ca să ajungi să te înghită demonstrativitatea. Demonstrezi pentru că vrei să obții ceva. Nu demonstrativitatea în sine contează ci ceea ce vrei să iei prin ea. De ce ar mai exista atunci concursuri și note? Nu e însăși nota o demonstrație a cunoașterii?

- *Demonstrativitatea denotă o discrepanță între așteptări, motivație și resurse. Nu e o unitate psihică între ele*.

- Interesant. Eu nu le știu sau departajez prea bine pe ale mele… cum funcționează unitatea asta, cum ajung la ea?

Nu mai e timp, ora alocată terapiei se epuizase. Îmi dă temă să spun *ce sunt la mine motivația, așteptările și resursele*.

Parcă mă batjocorea. Scriu ceva în care îmi vărs ciuda frustrărilor. Evident bag și fragmente din discursul terapeutic care mi se tot adresa și dovedesc că sunt în stare să exprim ce simt. Nu de alta dar parcă îmi tot scosese ochii că nu eram capabilă "să dau voie emoției". Mai zic și de suferință.

Azi dimineață am avut înainte să cobor la metrou un soi de epifanie, mă simțeam ca pe la 6-7 ani, când mă ducea tata la grădinița de limba engleză. Aerul răcoros al dimineții, strălucirea soarelui, forfota de pe stradă, multitudinea oamenilor, aspectul ponosit al blocurilor m-au transpus în bucuria de a observa și simți pe care o aveam la acea vârstă. E ciudat că îmi amintesc cum la acea vârstă mă poziționam cumva deasupra multor lucruri din jurul meu. Adică îi percepeam pe majoritatea oamenilor de pe stradă, cum sunt și acum, simpli, munciți, înverșunați, îngânduraţi, săraci, nefericiți, răutăcioși, nedemni de respectul cuvenit unor oameni integri. Blocurile, magazinele, mașinile, le integram în spectrul lucrurilor "de mântuială", izvorâte din sărăcia materială și spirituală. Acum, retrăind momentul, pot spune exact în ce consta acea senzație de "câh" pe care o aveam la vârsta preșcolară.

Odată ajunsă pe peronul stației de metrou regresia mea în timp a continuat. Lângă mine era o femeie la vreo 30 și ceva de ani cu fiica ei. Mama părea să fi fost o femeie frumoasă, căreia timpul i-a asprit trăsăturile, însă nu i-a diminuat interesul pentru prezentarea sinelui într-un mod elegant. Deși hainele păreau a fi de proastă calitate, erau frumos aranjate, părul coafat, manichiura făcută, lăsa un aer de dichisită. La fel și fiica ei. Așa mi-am amintit de două "nefericiri", insatisfacții ale copilăriei, faptul că mama arăta mai mereu ca o "troală", și că eu nu dispuneam de garderoba și înfățișarea unei fetițe elegante. Privind-o pe fata din metrou cu părul ei lung aranjat în două codițe și rochița roz, am simțit aceiași deznădeje combinată cu admirație, respect și invidie, pe care o simțeam la 6-7 ani la vederea unor fetițe aranjate. Sufeream enorm că mama mă tundea tip "castron" pe motivul că fac "dulcici". "Dulcicii" erau porțiunile de păr încurcat ce arătau ca niște mini-câlți în format ghemotoc-gogoloi. Apăreau pentru că mă bâțâiam și părul care se freca de tapițeria în relief a canapelei se încurca și lipea în micile gheme ale "dulcicilor".

Nu pot să îmi explic de ce îmi doream ca mama să fie frumoasă și aranjată. Țin minte că o îndrăgeam foarte mult pe Tanti Carmen, sora tatălui meu, tocmai pentru că avea mereu unghiile făcute roșii, purta rochii elegante, colorate și vaporoase, multe bijuterii și se machia strident aș spune acum, frumos aș fi spus atunci – creion negru, fard argintiu sau albastru, ruj roșu.

Să revin puțin asupra "domnișoarei de pension" din metrou. Și-a dat arama pe față, evidențiindu-și sorgintea "poporană". În momentul în care a coborât i-am putut observa săndăluțele ponosite și unghiile netăiate de la picioare cu ceva contur negru sub ele.

Am relatat aceste mici înapoieri în timp pentru a explica ce sunt la mine așteptările. După cum s-a văzut și în trăirile copilăriei, mai mereu percepeam ceea ce era în jurul meu ca fiind inferior. Așteptările mele au fost mereu mari, am tins către a fi măcar cea mai frumoasă, dar m-am resemnat pe la 8 ani când m-am tuns brosse ca un băiat. De fapt, a fi frumoasă și admirată erau singurele deziderate, nefiindu-mi prezentate virtuțile inteligenței în afara imperativului de "trebuie".

Până la 18 ani nu am conștientizat spectrul meu intelectual și virtuțile aplicabilității sale în spațiul social, pentru a acumula cât mai multă atenție și empatie din partea celorlalți.

Obținerea atenției celorlalți este practic singurul mecanism motivațional pe care l-am avut până acum aproximativ un an. Atunci a apărut regresia în copilărie, retrăirea anumitor stări și situații mă făcea fericită. Așa că mi-am moblizat resursele pentru a face asta, nu mă mai interesa doar să obțin atenție. Mai mult, am început să fiu interesată de înțelegerea contextului din jurul meu dincolo de crearea premiselor pentru obținerea atenției. Îmi plăcea să înțeleg doar de dragul cunoașterii per se.

Și acum îmi place să fac asta, din ce în ce mai mult, numai că mă lupt cu o bolnăvicioasă lipsă de concentrare. Îmi place să înțeleg, însă nu am răbdare să stau prea mult concentrată într-o singură direcție. Aceste rânduri le-am scris în mai multe etape. Deși imboldul rațional a fost să le scriu cap-coadă, am făcut vreo 5 pauze pentru că efectiv atenția îmi zbura în altă parte.

Aşteptările sunt mari, resursele sunt puternice (sub stress fac dovada unei adevărate robusteți intelectuale şi fizice), dar nu ştiu exact cum să le accesez şi orientez într-o direcție concretă, pentru că nu ştiu exact ce mă motivează. Adică, la nivel raţional ştiu, dar interiorul îmi spune altceva – nimic nu merită să depui un efort prea mare.

Foarte curios, constat că îmi este mai dificil să-mi centrez atenția multă vreme într–un moment în care nu sufăr influențe externe. De exemplu, cum este acum, stau la birou, e liniște, atenția mi se duce în 7 părți. În metrou unde este un adevărat vacarm, lucrurile stau exact pe dos.

Citesc la terapie. Tot ce mi se spune e "că scosesem la suprafață multa furie pe care o aveam în copilărie". Cică e "necesar să exprim furia în iertare". Mă înfurii şi mai tare. Mă disociez de furie ca să nu iau agentul la bătaie. Şi sfârşesc prin a bat apa conceptelor în piua furiei. Adică să mă scald într-o haldă de steril.

Sărmana scriere, e chiar complexă, merită mai multă atenție decât i se dă.

E acolo atenție la detaliu, trăire intensă, frustrare, valorizarea aparențelor, voința mea de atenție, voința mea de putere, voința mea de a avea acces la tehnici care să mă ajute să-mi concentrez atenția mai bine.

Din păcate mă las absorbită de discursul entității şi mă fac că acea scriere nu există.

Nu mă mai concentrez pe mine, ci pe discursul care îmi e adresat la terapie.

Îmi inhib pofta insațiabilă de gratificare, atenție şi înțelegere pe care o aveam încă de atunci.

Scrierea denota că mă revoltam pe normalitate dar totodată voiam să mi-o însuşesc. Mă poziționam cumva deasupra tuturor, mă credeam specială şi în acelaşi timp mă consideram inferioară şi nedemnă. Nu-mi puteam menține atenția concentrată la nevoie, dar prezentam o sumedenie de detalii care mi-ar fi scăpat dacă atenția nu-mi funcționa.

Agentul n-a sesizat acest lucru.

Eu pedepseam aşteptările părinților mei de a fi atentă la ceea ce era în jur dintr-o perspectivă a bunului simț. Eram atentă doar la ceea ce putea fi criticat.

Pentru că îmi făceau observație înainte ca eu să fi făcut ceva. Îmi spuneau să fiu atentă când eu eram deja atentă. Mă povățuiau să salut înainte ca eu să apuc să salut. Bineînțeles că de față cu ceilalți. Mi se prescria să fiu ca ceilalți copii, cuminte şi atentă, de față cu cei de vârsta mea. Mi se arăta cum să mă joc, înainte ca eu să apuc să mă joc. Mi se cerea dovedirea inteligenței într-un context în care însăşi inteligența îmi era minimalizată printr-o sumedenie de prescripții care mă făceau să mă simt neajutorată.

Mă simțeam un papă-lapte care nu e în stare să facă ceva fără asistența părinților. Părinții mei voiau să se poată mândri cu mine iar eu îi făceam de ocară pentru că nu îmi lăsau spațiu de acțiune.

Revolta mea din copilărie avea la bază un sentiment de inutilitate şi neajutorare. Îl transpusesem în acea scriere. Foloseam cuvinte mari pentru a descrie că nu eram mulțumită de înfățişarea mamei mele şi a mea. Reactivasem o modalitate de pedepsire. Mama se aştepta ca eu să fiu atentă şi să dovedesc că eram inteligentă iar eu eram atentă la lucrurile dichiste şi îi arătam că nu e suficient de frumoasă. Voiam ca la rândul meu să fiu frumoasă şi admirată dar mă revoltasem şi împotriva mea, mă tunsesem ca un băiat. Prin acest gest încercam cumva subversiv să-mi însuşesc titulatura de specială pentru a compensa permanenta nemulțumire de sine. Insistam pe chestiuni fizice pentru a scăpa de tensiunea performării intelectuale. Dar foloseam cuvinte mari, intelectuale.

Pentru că voiam gratificare. Şi în copilărie, şi la momentul de atunci. Mă aşteptam la gratificarea terapeutică pentru tema mea scrisă în cuvinte mari.

Nu doar la atât, mă aşteptam şi la înțelegere şi alinare sufletească.

Am primit steril cu lopata. Nişte prescripții care nu mi se potriveau. Mi-am transformat dorința de a agresa fizic agentul într-o revoltă mocnită. Totodată nu am renunțat la dorința de a fi gratificată de domnia sa. Nici la voința de a mai primi câte o chestie benefică, cum fuseseră prescripțiile care mă făcuseră să mă las de bâțâială. Am dus jocul aparanțelor la paroxism.

Ani la rând.

Faptul că în 2010 nu mi-a fost luat în seamă fragmentul şi dorința mea de gratificare prezentă în el a contribuit masiv la ce s-a întâmplat peste cinci ani. Am scris această carte pentru a primi gratificarea finală a agentului. Am scris compulsiv.

Capitolul V. Scriu compulsiv

Înainte să mă las de bâțâială mi se tot prescrisese responsabilitatea.

Consideram că dacă scriu ce mi se prescrie mă arăt responsabilă.

Am dus gestul de a scrie la extrem.

Demersul de a scrie această carte a pornit de la voința mea de a dovedi că am devenit responsabilă de terapia pe care am făcut-o. Să-mi arăt mie şi celorlalți că nu am dat banii de pomană timp de şase ani şi jumătate.

Dar mai ales să îi arăt entității terapeutice că sunt demnă de apreciere, laudă şi nu mai am nevoie de terapie. În loc să îi spun deschis că vreau gratificare.

Din dorința mea de gratificare am scris compulsiv şi am dus aparențele la intensitatea insuportabilului.

Am început să scriu pe şase noiembrie 2013, la trei ani şi jumătate după ce am renunțat la bâțâială, pe 23 aprilie 2010.

Am tot rescris o rescriere a unei rescrieri a unei scrieri.

Cum aşa? În 2010 am început să notez câte ceva în timpul şedințelor de terapie.

În 2013 am început să scriu acestă carte pornind de la notițele mele de început.

În 2014 citeam la terapie ce scriam. Am ajuns să rescriu mare parte din conținut.

În martie 2016 am terminat cartea.

Scrisesem o variantă blândă, menită să nu supere agentul terapeutic. Ba chiar să îi elogieze munca.

Persoana de la terapie a citit scrierea cea elogioasă. A luat-o relativ neutru. Eu mă așteptam să-mi spună că gata, nu mai am nevoie de terapie.

Dar nu, a insistat chiar că e necesar să continui, căci există pericolul de a pica într-o stare de confuzie.

Bun, mă învoiesc. Mai fac câteva ședințe. Îmi dau seama că nu sunt confuză. Ci am de-a face cu aceleași concepte răsuflate ca "starea de prezență" și „primenirea".

Sunt diplomată, conving agentul să facem terapie peste aproape o lună, așa întru verificare.

Între timp mă apuc să rescriu cartea. Realizez că terapia nu mai are ce căuta în viața mea. Fac suficientă terapie prin simpla rescriere a cărții.

Sun agentul. Rog amânarea ședinței până ce termin rescrierea cărții.

Spre uimirea mea mă sună peste două săptămâni. E sfârșit de mai. Îmi sugerează că i s-ar cuveni drepturi de autor. Eventual să fie chiar co-autor.

Este confirmarea ultimă a putinței mele.

Mai mult de-atât nici că îmi puteam dori.

Îi spun că mă voi gândi, voi lua în calcul varianta. Insistă. I-o trântesc.

- Știți eu v-am plătit ședințele. Dar mă voi informa și cum stă treaba cu drepturile de autor.

- Via, mă dezamăgești. E o jignire ce îmi spui tu acum.

- E dincolo de intenția mea să vă jignesc. Cred că ar fi indicat să vorbim cu altă ocazie.

Mă sună iar, în ziua următoare.

- Nu credeți că e un pic deplasat ce faceți? Îmi vorbiți de drepturi de autor în condițiile în care nu mi-ați emis factură, bon fiscal pe vreo ședință. Iar jignirea nu are ce căuta într-un discurs terapeutic.

Încearcă să mă îmbuneze.

Mă joc. Argumentez că ar fi necesar să facem o ședință de încheiere. La care să îi dau și noua variantă a scrierii.

Se învoiește. Așteaptă telefonul meu.

Să aștepte învierea morților și viața veacului ce va să fie. Poate chiar să-mi citească cartea în librărie.

Am înțeles ce eram eu pentru agent, o formă prin care își sporea venitul și mai experimenta câte ceva. Nu conta rezultatul meu final.

Eram singura care credea în finalitatea gestului terapeutic. Ba chiar năzuiam să scot o epopee nemaivăzută din războiul meu cu agentul și cazna mea cu asimilarea psihanalizei și a altor cărți.

Agentul nici măcar nu percepea că-i vreun război, își vedea liniștit de discursul prăfuit și de încasarea banilor mei. Îi mai era și comod să vină la mine acasă, căci stătea în același bloc cu mine.

Inițial mi-am reprezentat întregul demers de a-mi rescrie „ceaslovul", ca pe un act simbolic, de așezare, răbdare și regenerare existențială.

Credeam că rescriam întregul parcurs al terapiei, poziționându-l într-o lumină actuală pentru a-mi oferi înnoirea, stabilizarea și individuația.

Făceam terapie în continuare și nu vedeam că eram blocată în redarea compulsivă a unui așa zis gest de "primenire". Nu cred în primenire.

Doar știu instinctiv că îmi place forța și vitalitatea. Și să controlez. A trebuit să mă detașez de întregul cadru terapeutic și să îmi văd notițele dincolo de distorsiunile pe care le întrețineam.

Asimilasem conceptele pe care inițial le disprețuisem. Le băgam în scriere ca și cum erau ale mele.

Am scris compulsiv și am căutat tot compulsiv să obțin lauda pentru titanicul meu demers de a scrie.

Presupuneam că voi naște o lucrare simbolică menită a mă dezrobi de inadecvări. Însă am făcut uz de piesa compulsiei. Am ajuns la un ritual de scris și citit, prin care îi cerșeam gratificarea agentului.

Domnia sa îmi spunea că "pierd coerența".

Oricum nu o aveam dat fiind că îi puneam pe un piedestal trăznăile incoerente despre "emoțiile mele blocate" și "primenire".

Aveam impresia că prin scriere îmi deblochez energia vitală în a o putea utiliza conștient. Jung spunea că energia vitală, libidoul poate fi eliberat și printr-o lucrare ritualică.

Eliberarea face ca libidoul să poată fi utilizat conștient, el este domesticit. El este trecut dintr-o stare instinctivă, neîmblânzită într-una de disponibilitate (Jung, 2004, p. 226). Ritualul e o secvență stereotipă de activități, menit a influența mediul înconjurător.

Eu ziceam că fac ritual de "primenire" și individuație, când de fapt aveam ritualism compulsiv al scrisului. "Primenirea" aceea era doar o clismă eșuată.

Puneam pe piedestalul "stării de prezență" "conținuturile mele terapeutice", ca să le "deblochez".

În dorința mea de a-mi oferi eliberarea de agent prin recunoașterea meritelor am picat în capcana ritualismului compulsiv, scris-citit, citit-scris.

Pentru că mă păcăleam, așa cum mă păcăleam și la începuturile terapiei. Când eu voiam încredere și forță și spuneam că îmi doresc afecțiune și intelectualizare. Era insuportabil să scriu tâmpenii doar de dragul de a le scrie. Voiam **GRATIFICARE**!

Voiam lauda și atenția pentru putința mea de a scrie.

Am fost ascultată vreo 6-7 ședințe. Mi se spunea că "citesc prea mult" și era indicat „să-mi expun liber tematica", să o „discutăm din perspectiva momentului prezent".

Citeam în continuare, căci momentul meu prezent era sub imperiul voinței de a obține gratificarea agentului și nu credeam în ce scriam.

Până când mi s-a aplicat o intervenție directă și tăioasă. Citeam capitolul patru și când am ajuns la partea cu etichetarea, mi s-a spus ferm să mă opresc din citit. Evident că am protestat, dar n-a fost chip să înduplec. Mi s-a spus că venise momentul "să-mi văd față în față compulsia și defazajul între trecut și prezent". M-a luat durerea de cap.

Mi s-a explicat că durerea mea de cap era doar „somatizarea unei staze". „Nu îmi dau voie să merg mai departe, să las în urmă cârjele".

Cică „cititul ca la clasa întâi" era "o cârjă".

Am insistat că nu e așa.

Entitatea a luat-o razna. "Încerci să mă faci pe mine să fiu aliatul tău în a-ți asculta și corecta lecțiile".

Am vrut să notez ceea ce mi se spunea. M-am lovit de o amenințare, persoana cu care făceam terapie mi-a zis că pleacă acasă dacă continui să pun în acțiune mecanismul "școlar-dascăl". "Să nu mă mai raportez compulsiv la trecut" și "să dau voie stării mele de prezență să curgă".

Îmi însușisem ideea de "a-mi da voie stării de prezență să curgă".

Mă disociasem de disprețul pe care îl aveam pentru acea expresie. Mi se părea o exprimare gogomană. Fusesem bombardată cu ea în mod obsesiv. Ca să o suport o asociasem cu ceva pe placul meu, spiritul de observație, atenția la detaliu și încrederea în sine .

Însă atunci, în februarie 2014, nu aveam formulată bine această concluzie. Deoarece nu îmi reluasem toate notițele terapeutice, inclusiv pe cele ce aveau să vină până în martie 2016, când am oprit terapia din proprie inițiativă.

Faptul de a scrie această carte m-a ajutat enorm să știu cine sunt și să văd ce terapie de grădiniță am avut.

Însăși compulsia de a o scrie m-a lămurit în cele din urmă care este natura mea. Dar până să înțeleg care era voința de a-mi aranja puzzle-ul meu personal mi-a luat ceva.

Punerea față în față cu a mea latură compulsivă a avut un cuvânt de spus.

Și așa m-am apucat să scriu prezentul capitol.

Am reluat și răs-reluat ultimele pasaje, mica "reverie în trecut" și etichetarea. Am tot dubitat cum la ce zicea agentul, că „rescriu cu spor și compulsiv trecutul fără a-l mai trece prin filtrul prezentului". Adică cum caut eu gratificarea.

M-am gândit de ce făceam terapie. Mmm, grea întrebare.

"Ca să am o reprezentare potrivită a situației existențiale, să fac lucrurile de una singură. Și nu compulsiv". Asta am scris în varianta ce era pe placul agentului.

Eu făceam terapie din inerția dorinței de a obține gratificarea ultimă.

Mi-am început terapia pentru a scăpa de un gest compulsiv. Tot compulsiv am citit, scris, asimilat noi cunoștințe după renunțarea la bâțâială. După aproape patru ani de la renunțarea la bâțâială m-am apucat să scriu. Și ce să vezi? Tot compulsiv.

Literalmente m-am dat de ceasul morții cu nu voi fi în stare să scriu "cum se cuvine de una singură".

Normal, scriam în mare parte o sforăială pe placul agentului.

Ca să reușesc să continui mi-am aplicat mie o semi-păcăleală.

Mi-am spus că sunt nerăbdătoare.

Nerăbdarea face parte din complexul de perfecțiune. Vrei să faci lucrurile rapid și perfect întru a obține gratificarea pentru ce om extraordinar ești.

Îmi spuneam că lucrurile nu au cum să funcționeze așa de-o dată, adică, gata am identificat problema și rotițele s-au învârtit de la sine.

Nu a mers. M-am folosit de ceva ce știam să fac bine.

Din jale și nerăbdare m-am băgat în oala ideilor mari. Așa cum în 2010 l-am luat în brațe pe Jung, din jalea de avea nerăbdarea și frica de a-mi scrie disertația

Pentru că ideile mari îmi dau mereu avânt vânos să merg mai departe.

Mi-am amintit de un concept de care aflasem la un moment dat. Și l-am dat gata citind despre el, compulsiv pe internet.

Mi-am spus că până la urmă o să-mi pot direcționa facil energia, atenția, memoria, voliția, motivația și fluxul cognitiv în direcția Flow-ului.

Conceptul de Flow a fost introdus de Mihály Csíkszentmihályi, un profesor de psihologie ungur care a emigrat la 22 de ani în SUA. Unde în cele din urmă a ajuns coordonatorul departamentelor de psihologie, sociologie și antropologie ale universității din Chicago. Mihály a cercetat creativitatea și fericirea, cristalizând o ramură de sine stătătoare a psihologiei, psihologia pozitivă.

Aceasta urmărește funcționarea umană pozitivă și încearcă să construiască indivizi, familii și comunități prospere. Caută să înțeleagă aspectele pozitive, creative, adaptative ce împlinesc emoțional omul.

Mihaly era și el obsedat cu emoția ca entitatea mea, numai că scosese ceva bun și temeinic din obsesia lui.

Cercetarea din domeniul psihologiei pozitive se centrează mai degrabă pe identificarea talentului şi pe ceea ce desăvârşeşte viaţa normală şi mai puţin pe boala psihică. Flow-ul se află la baza acestui tip de psihologie.

A te afla în flow, a fi pe val, semnifică acea stare de prezenţă intensă şi energizatoare. În care te afli atunci când eşti complet absorbit de o sarcină care îţi place.

Implică o motivaţie complet focusată, atenţie plenară, cunoaşterea ţelurilor şi a structurii sarcinii, o adecvare a abilităţilor personale la cerinţele sarcinii cât şi o stare generală de relaxare şi creativitate.

Se spune că Michelangelo a pictat capela Sixtină fiind în flow. Adică, după ce picta absorbit ore sau chiar zile în şir, pica precum un sac de oboseală, pentru ca apoi să se trezească complet odihnit şi s-o ia de la capăt. Flow-ul echilibrează resursele cu motivaţia.

Flow-ul reprezintă o sinteză adaptată a personalităţii adecvată la o sarcină dată.

Mi-am zis că Flow-ul poate să apară odată ce omul şi-a însuşit individuaţia, acea sinteză conştientă a contrariilor de care vorbea Jung.

Adică atunci când fiinţa umană a integrat superba ordine apolinică şi a conştientizat dionisiaca lume a instinctelor fără limite ce se află în el.

Conştientizarea instinctelor i-a abolit individualitatea dar în acelaşi timp a şi construit-o pentru că a asociat-o cu integrarea ordinii.

Jung spune că pentru a integra ordinea apolinică laolaltă cu lumea instinctelor e nevoie de funcţia transcendentă.

Funcţia aceasta înseamnă că „se rup legăturile emoţionale cu obiectul, inconştientul este contopit cu activitatea psihică conştientă, eliminându-se astfel influenţele perturbatoare ale inconştientului”(Jung, 2004, p. 139). Speram să mă eliberez de obiectul fricii mele, entitatea agentului.

Funcţia transcendentă a lui Jung are loc când omul are deja o personalitate individuală, dincolo de influenţele perturbatorii neconştientizate.

Printr-un proces de diferenţiere şi unire a contrariilor omul ajunge la o personalitate individuală. Individuaţia semnifică o lărgire a sferei conştiinţei şi a vieţii psihologice conştiente (Jung, 2004, p. 475). Individul ajunge să-şi folosească propria materie primă (gândire, simţire, senzaţie, intuiţie) în a-şi atinge scopurile. Deoarece reuşeşte să-şi unifice teza cu antiteza, anulează disocierile şi constrânge forţa contrariilor să se angajeze pe firul unei albii comune. Staza vieţii este suspendată, viaţa poate curge mai departe cu forţe reînnoite şi ţeluri noi (Jung, 2004, p. 493).

Mi s-a părut că funcţia transcendentă avea legătură cu unul dintre citatele pe care înţelepciunea zilelor nostre, Wikipedia, le asociază ideii de flow.

Poate părea naiv, dat fiind că îi aparţine lui Bruce Lee. Dar Bruce Lee nu doar că îl bate pe Chuck Norris, dar a scris şi o carte în care a vorbit despre importanţa adaptabilităţii şi a renunţării la idei preconcepute.

Cartea nu aveam chef să o citesc, dar m-am uitat la video-uri în care vorbea Bruce.

Zicea aşa:

“Să fii ca apa… Goleşte-ţi mintea. Fii fără de formă, ca apa. Dacă torni apă într-o cană, ea ia forma cănii, devine cana. Torni apă într-o sticlă şi ia forma sticlei. Apa poate curge sau se poate prăbuşi. Să fii ca apa, prietene.”[1]

Îmi spun că până la urmă apa transcende forma, obiectul.

Apa descrisă de inamicul lui Norris îmi părea a avea legătură cu individuaţia.

Adică face exact ca şi individul ce a trecut prin procesul de individuaţie, care s-a diferenţiat şi a renunţat la feluritele legături cu obiectul. S-a dus dincolo de dependenţe, ataşamente, compulsii, sau idei preconcepute. A avut capacitatea de a-şi flexibiliza şi fluidiza universul şi se poate mula pe existenţă ca apa lui Bruce Lee. Totodată e conştient şi de micimea lui, pentru că apa câteodată se mai şi prăbuşeşte. Sau se evaporă.

Am găsit noţiunea de funcţie transcendentă şi în matematică. Reprezintă o funcţie algebrică independentă de o variabilă. „Transcende” algebra în sensul că nu poate fi exprimată în termenii unei secvenţe finite de operaţii algebrice de adunare, multiplicare sau extracţie de rădăcină. Mi s-a părut că logica jungiană se aseamănă cumva cu algebra în sensul că ambele funcţii sunt independente, de un obiect sau de o variabilă.

Făceam aceste analogii pentru a mă convinge să nu renunţ la a scrie această carte. Şi să mă scap de pulsiunea de a cere ajutorul şi gratificarea.

Nu ieşisem încă din aşteptările copilăriei.

Cum nu ieşisem nici în 2010, când a mea temă ce pornea de la epifania din metrou îmi fusese minimalizată la a fi o dovadă a furiei din copilărie.

Iar eu, ca să nu agresez fizic entitatea terapeutică m-am învoit să lucrez furia. A fost un bolnav joc al aparenţelor din care nu cred că mi-a ieşit mare lucru.

Capitolul VI. Furia

Citisem reveria mea de la metrou şi mi se spusese că readusesem în prim plan furia din copilărie. Ştiu că tot fusesem descrisă ca un copil furios, iar la maturitate mi se spune că sunt agresivă. E ceva ce apreciez. Din obidă.

[1] https://www.youtube.com/watch?v=pAxOHPmITHI (accesat la 4.01.2016)

Dacă nu pot spune că sunt puternică și încrezătoare, atunci măcar știu că sunt impulsivă și sălbatică. Mi se pare o dovadă de putere primitivă. Măcar atât am, un foc viu și nestăpânit în mine.

De aceea și accept premisa entității.

Plus că îmi vine atît de tare să fac o dovadă a impulsivității mele. Vreau să cotonogesc cârca entității pentru că mi-a minimizat trările și sentimentele pe care le-am exprimat în scriere. Le-a redus la furia din copilărie.

Mă detașez de pofta de a sfărâma oasele persoanei de la terapie. Sau de a-i dărâma figura cu un mare pumn. Preupun că dacă încurajez să îmi fie expuse informații despre cum mi-aș putea stăpâni furia, atunci voi reuși să scot ceva bun din ea.

E departe de mine premisa de a renunța vreodată la furie. Vreau doar să o îmblânzesc suficient încât să îmi fac din ea încredere și putere.

N-am inspirație și curaj să zic exact ce vreau. Întreb doar "ce-i de făcut cu toată furia mea din copilărie".

Aflu că *e necesar să convertesc energia furiei din copilărie și nu să o exprim acum, e deconstructiv să fac asta.*

- Ok și cum o convertesc?

- *O exprim în iertare.*

După ce că îmi vorbește la persoana întâi, mai am și impresia că sunt la spovedanie. De ciudă că mi se aplică un discurs religios îmi văd de scrierea mea în ceaslov. E o modalitate prin care îmi maschez furia pe persoana de la terapie.

Dar sunt și convinsă că face bine să ierți. O făcusem de nenumărate ori. Știu că nu port râcă și ură în suflet. Am doar un dispreț furios pe îndemnul ce mi se aplică, găsesc că e nelalocul lui să spui așa ceva într-o comunicare terapeutică.

În același timp, mă gândesc că nu eu eram cea care stăpânea tainele psihoterapiei. Poate aveam să dobândesc totuși ceva și prin problematizarea iertării. Poate aveam să-mi scot din inconștient o presupusă traumă, care mă făcea furioasă. Și ca prin minune să iert trauma, scăpând de furie. Sunt băgată într-o bulă de săpun.

Furia compensează întotdeauna o frică. E o emoție ce face parte din instinctul de supraviețuire.

Ca să scap de furie trebuie să scap de frică.

Sper ca din lupta și jocul meu cu terapia să scot ceva concret, să găsesc sursa fricii mele permanente și să o stăpânesc prin forțele mele.

Fierb mocnit să fac ceva întru a trece dincolo de harababura mea existențială. Și de furia pe acea debandadă. Habar nu am ce. Subliniez că sunt furioasă așa, din născare.

Aflu o gogoriță care mă înfurie și mai tare:

"Dacă am în spate furie nu se realizează creșterea interioară, pentru că rămân în același conținut regresiv".

Știu că sunt blocată. De aceea sunt și furioasă. Mi-aș fi dori un mare șut în popou, să mă facă să văd prostia blocajului meu și să trec peste el. Dar nu, mi se confirmă că eram blocată în același conținut regresiv. Mă simt infirmă. Întreb ce face scârbavnica de regresie.

Rostul regresiei este de a te împăca cu furiile, a ierta și a merge mai departe.

Vreau să merg mai departe din toată inima. Nu realizez că furia mea e strâns legată de lipsa încrederii în mine și frică. Notez predica iertării.

Iertarea este soluția vindecării, corolar al iubirii și aduce bucurie.

Mă amuz în sinea mea de veleitățile bisericești ale terapiei mele și iar întreb cum scap de furie.

Aflu că *furia este un vulcan ce trebuie golit dar nu prin culpabilizare, proiecție, intrare în act.* Îmi vine iar să fac o mare scenă, să se vadă și simtă erupția vulcanului meu. Dar mi se dăduseră niște noțiuni complexe, pe care le respect. Așa că mai bine ard eu la foc mocnit și mă arăt calmă, că poate-poate am să aflu mai multe și să stăpânesc în cele din urmă logica funcționării mele.

- Ce pot face pentru a trece dincolo de manifestările proaste ale furiei?

- *A-mi acorda și construi libertatea și independența prin alegerea de a-mi asuma furia, culpabilizarea, proiecția.*

Îmi pare o absratcțiune fără sens. Mă foiesc un pic în canapea și provoc o nouă explicație obtuză.

- Care să fi fost totuși sursa furiei mele?

- *Reziduul de abandon.*

- Da, da știu că repetitivul meu obicei de a mă bâțâi două-trei ore pe zi ar fi putut semnifica o neacceptare a sentimentului de abandon pe care îl simțisem la un moment dat în copilărie. Ce e de făcut cu el?

- *Abandonul e rezolvat prin nevoia de solitudine, stare de bine, fie că sunt singur, fie că sunt cu ceilalți. Solitudinea aduce creație și auto-cunoaștere.*

O altă enormitate. Sar ca arsă.

- Mie nu-mi e bine cu mine pentru că nu știu cum să fac să mă manifest mai bine și să am încredere în mine. Nu sunt în stare să petrec mai mult timp cu mine și să îmi placă. Mă înfurie neputința mea.

Agentul cască ochii nițel. După care mă lovește cu un zid al conceptelor psiho-dinamice

- *Furia are ca sursă neintegrarea, nu integrezi suficient o perspectivă, valoare, nu ești prezent la tine.*

- Cum integrezi?

- *Integrarea înseamnă și asumare, îmi asum responsabilitatea a ceea ce simt, a ceea ce gândesc, a ceea ce fac.*

- Ce-i aia să fii prezent la tine?

- Să las emoția să curgă, să o simt cum curge, să mă las în curgerea emoției.

Și ca să arăt că pot să fac și eu curgere conturez o scriere până la ședința următoare. Trebuie să demonstrez că pot să fac și eu ceva, orice.

Sunt atât de cuprinsă de a mea pulsiune de a demonstra că pot să fac ceva încât îmi fac o mini analiză în care uit să menționez ceea ce contează. Și anume că împlineam două luni de când nu mă mai bâțâiam. Furia mea de a-mi arăta vâna și că asimilez ce fac la terapie mă orbește.

23.06.2010

Până acum ceva vreme (max 1 lună) am fost o sumă de disocieri și personalități "sociale" transpuse artificial în eul meu, adică neinteriorizate. Nu fuzionam cu toată ființa în ele, mă identificam parțial, de dragul consecințelor ce decurgeau din interacțiunea rezultată pe spinarea măștii construite. Cred că acum mă aflu într-o fază incipientă de stabilizare a eului real bazat pe datul natural. Sunt convinsă că voi ajunge să îmi arog alte măști, însă ele vor fi firești, fluide, contopite cu eul meu.

Nu eram nici individuală, nici colectivă, voi deveni, pentru că ambele stări de fapt sunt firești și îmi oferă bucurie +acceptare.

Pornind de la faptul că Jung spunea că voința este un fenomen psihologic care își datorează existența culturii și educației morale, lipsind în bună măsură din mentalitatea primitivă, pot spune că până acum am fost o primitivă. Încet, încet voi converti primitivismul într-o atitudine adaptată timpului în care trăiesc, voința conturându-se ca apercepție (un conținut nou este atașat unor conținuturi analoage).

Totuși, primitivismul nu-l voi cotropi definitiv prin voință. Îmi place de el pentru că e spontan și abia acum îi conștientizez valoarea de panaceu al bucuriei brute.

E ciudat că acum mă gândesc și simt totodată că am scris ceva frumos, creativ, mintos, care merită lauda. Senzația de "merit lauda de la ceilalți" pare să umbrească valoarea interioară a concluziei la care tocmai am ajuns. Deplasez bucuria către exterior. Cumva nu știu, refuz să explorez în solitudine. Primul gând, atunci când am o bucurie, e să o transpun în ochii celorlalți pentru a o reconfigura exterior întru sporirea ei. Nu știu sigur dacă sporirea bucuriei este motivul pentru care primul impuls atunci când o trăiesc este "să o bag în ceilalți", în ideea ca ei să mă laude. Demonstrativitatea mă cuprinde, interiorul se închide.

Arătam că mă jucam cu ideea neinteriorizării și că îmi însușiesem așteptarea către bucurie. Adică către a putea spune cine eram și ce făceam. În loc să spun că vreau încrederea în putința mea, așa simplă și primitivă cum era, mă făleam că voi avea voință conturată ca apercepție. Găsisem un cuvânt pompos prin care spuneam că voiam să devin conștientă de percepțiile mele din trecut. Ca să le înțeleg, să le accept și să nu îmi mai fie frică!

Dicționarul explicativ al limbii române definește apercepția ca proces mintal care constă în integrarea percepțiilor din experiența individuală anterioară.

Voiam să-i demonstrez persoanei cu care făceam terapie că înțelesesem că trebuia să integrez. Ba chiar că reușisem să descriu aceasta într-un mare fel, ca voință conturată drept apercepție.

Vorbeam și despre laudă, neavând capacitatea de a mă detașa de solicitarea ei compulsivă.

Sunt ca un primitiv care își făcuse fetiș dintr-o exprimare bombastică.

Subliniam că îmi plăcea să fiu spontană ca un primtiv și aș fi vrut să se spună despre mine că aveam voință.

Nu de alta, dar așa cum arătam și în scriere, vreau să îmi însușesc și alte măști.

Mai ales pe aceea a individualității non primitive.

Aflasem de la Jung că în psihologia primitivă noțiunea de individ nici nu există, comunitatea se comportă ca un tot unitar, toate faptele fiind atribuite puterilor exterioare.

Noțiunea de individ s-a împământenit în mentalul colectiv odată cu Renașterea. Grecia Antică doar a prilejuit dezvoltarea individuală la nivelul unei clase superioare. Dogma creștină a fost cea care început să favorizeze individualitatea prin proclamarea sufletului nepieritor și transferarea responsabilității morale la nivel interior (Jung, 2004, p. 85).

Când am văzut că dogma creștină avea legătură cu prefacerea individuală parcă mi-a mai scăzut prețul față de presupusa religiozitate a discursului ce mi se aplica la terapie.

Doream demonstrativ să-mi însușesc individualitatea. Numai că însăși perceperea "personalităților sociale" ca fiind "neinteriorizate" demonstra o necunoaștere a propriilor înclinații.

Voiam spun că anumite personalități sociale nu mă reprezintă, cum era spre exemplu persoana celui care vorbește despre cum se explorează pe sine în solitudine.

Credeam că îi dau subtil rușinea persoanei de la terapie.

De aceea și eram "convinsă că voi ajunge să îmi arog alte măști". Probabil că "bucuria", "iertarea", "emoția care curge", noțiunile pe care le înghițeam la terapie. Nu tindeam nici către autonomie, nici către împăcare cu sine. Voiam compulsiv să primesc gratificarea, fapt ce reprezenta o permanentă sursă de furie.

Când spuneam că îmi place de primitivism mă refeream atât la acea forță vitală a primitivului cât și la caracterul lui impulsiv pe care îl regăseam cu vârf și îndesat la nivel personal. Simțeam că îmi iroseam forța vitală în scrieri și discursuri demonstrative.

Pentru că nu îmi stăpânesc voința de a demonstra că pot. Deoarece mă îndoiesc amarnic că aș putea.

Sper însă să-mi diferențiez și eu voința, așa cum cred că fac oamenii mari și tari.

Încerc să o fac războindu-mă cu înțelegerea unor noțiuni complicate.

Mă gândesc că dacă o să pricep ce este aceea o funcție psihologică, atunci o să reușesc să-mi stăpânesc mai bine pornirile.

Jung spune că e o formă anume de activitate a psihicului care în condiții schimbate rămâne egală cu sine însăși (e constantă indiferent de circumstanțele date). E ca în fizică, o forță e determinată de o energie potențială. Jung diferenția patru funcții "mature": gândirea, simțirea, senzația și intuiția (Jung, 2004, p. 455).

Senzația stabilește ceea ce există efectiv. Gândirea ne dă posibilitatea să recunoaștem ce semnifică existentul. Simțirea-sentimentul ne ajută să stabilim ce valoare are prezentul. Intuiția trimite la posibilitățile lui "de unde" și ale lui "încotro" aflate în existentul prezent (Jung, 2004, p. 557).

Am senzația că îmi lărgesc perspectivele asupra persoanei mele. Mă gândesc că nu înțeleg prea bine și mă cam joc și cu terapia și cu lectura, în loc să fac ce trebuie, să scriu disertația.

Sentimentul meu e că valoarea a ceea ce fac era iluzorie. Așa că mă înfurii.

Dar vine peste mine intuiția, care-mi spune că va veni momentul când voi scrie și lucrarea și face lucruri bune cu mine. Că a mea caznă cu deslușirea tainelor psihicului uman nu era chiar apă de ploaie.

Funcțiile mele sunt în conflict.

Așa că voința mea e paralizată.

Voința și atenția apar ca fenomene psihice secundare, subsumate funcțiilor diferențiate, aceste funcții folosindu-se de voință și atenție în procesualitatea lor.

Diferențierea înseamnă forță, fermitate, consecvență și adaptabilitate. Exact ce vreau eu!

Și mă înfurii când realizez că de fapt am opusul. Adică niște funcții nediferențiate pentru că sunt în conflict.

Jung zicea că funcția nediferențiată implică lipsa de autonomie, dependența de oameni și împrejurări, sensibilitatea capricioasă, nesiguranța în utilizare, sugestibilitatea și caracterul vag. Funcției inferioare (nediferențiate) nu i se poate ordona, individul este victima ei. (Jung, 2004, p. 556-557). Este ambivalentă și face imposibil ca individul să poată avea o direcție certă.

Simt că la rândul meu sunt de fapt în derivă, însă intuiesc că voi face eu cumva încât să mă cunosc și să-mi văd abilitățile înnăscute și dobândite.

Pricep că fiecare om are câte o caracteristică înnăscută care e "de căpătâi". Sau poate chiar două. Unii au o înclinație spre abstractizare (gândire), alții sunt mai sufletiști (simțire), unii au un fler de a anticipa lucrurile (intuiție) iar alții se ghidează după simț (senzație).

Odată ce omul e sigur pe el, adică își cunoaște abilitățile (funcția diferențiată) și limitele (funcția nediferențiată) poate merge mai departe. Își poate dezvolta mai bine abilitățile înnăscute și își poate scădea mărginirile.

Îmi vine să spun aceste lucruri atunci când mi se recomandă creșterea.

Nu o fac pentru că mă ia pe sus furia că nu sunt în stare să mă cunosc așa cum trebuie.

Dacă o zic, atunci sigur agentul mă va întreba ce limite și calități am.

Doar presupun că am tot soiul de abilități latente, ce se manifestă haotic, vag și capricios, însă nu este o certitudine.

Mă concentram în a-i demonstra agentului cum familia mea era vinovată de funcțiile nediferențiate care îmi ghidau existența. Pentru că vedeam că unii oameni se ajustează de la sine, grație condițiilor de mediu își diferențiază vrând-nevrând o funcție sau mai multe.

Ce am eu? O intuiție bună și cam atât. Nu pot face nimic cu ea dacă nu sunt deja băgată în ceva. Și îmi e frică să încep să fac ceva cum trebuie, cum era lucrarea de disertație, pentru că sunt nesigură pe mine.

Nesiguranța e și ea o permanentă sursă de furie. Aproape că mă detest pentru nesiguranța mea în a face lucruri bune. De aceea nici nu vorbesc despre acest lucru.

Mă învolburez și împăunez cu ale mele funcții nediferențiate. Adică cu necunoașterea capacităților proprii.

Găsesc că pot fi văzute și ca o unilateralitate involuntară, că sunt incapabilă să văd dincolo de plăcere. Ridic în slăvi că Jung vedea unilateralitatea ca pe o barbarie, o constrângătoare forță demonică, în ea e ceva din furia războinicului și din fuga turbată provocată de amoc (Jung, 2004, p. 223).

Mai bine mă mândresc cu veleitățile mele barbare și furioase în loc să admit la terapie că pur și simplu îmi e frică de îngheț și sunt nesigură pe capacitățile mele de muncă și adaptare.

Mă joc cu logica jungiană în ideea de a-mi diferenția propria identitate și a-mi ajusta așteptările la contextul dat. Eventual să pot acționa fără a mai avea așteptări. Dacă nu ai așteptări nu mai ai cum să te înfurii.

Totuși, a funcționa fără așteptări mi se pare o inepție. Chiar și atunci când zici că nu te aștepți, tot anticipezi ceva. Și anume neprevăzutul.

Iar eu vrea să fiu pregătită pentru toate întâmplările ce vor veni.

Cum?

Încercând să-mi stăpânesc voința.

Voința, ca sumă de energie psihică aflată la dispoziția conștiinței poate să mă facă să merg mai departe, să capăt controlul ăl bun asupra mea și asupra situației.

Asociez căpătarea controlului cu corectarea dezadaptării mele, cu premisa de creștere pe care mi-o înaintează agentul. Încep să vreau să mă fac matură.

E o păcăleală, o voință eșuată.

Cred că lumea exterioară, lumea "maturilor", e ceva superficial și construit pentru a-mi strica mie plăcerea. Mă înfurie.

Sufletul nu mi se lasă înduplecat de fel în a interioriza buna creștere, în a-mi diferenția calitățile, urmând o consecvență a lucrului și o fermitate a conduitei.

Înțeleg necesitatea bunei creșteri numai că sufletul meu o vede ca pe o corvoadă menită să-mi strice plăcerea.

Din copilărie văd lucrurile așa. Mă făles la terapie cu acest lucru. Cum în loc să fac ceea ce era potrivit, civilizat și adaptabil făceam tărăboi, hărmălaie, debandadă și zăpăceală, lucruri adorabile.

Persoana de la terapie îmi zice că am o mască a "măscăriciului". Cică e *o permanentă sursă de furie și totodată o manifestare a furie*i. Și mă îndemnă să-mi văd lumea interioară.

Așa ajung să spun că eram un copil nevrotic. Jung spunea că nevroza are în sine sufletul unui copil, care suportă greu limitele arbitrare al căror sens nu îl înțelege; ea încearcă să-și apropie morala, dar intră astfel în neunire cu sine, tinde pe de-o parte să se reprime, pe de alta să se elibereze - și această luptă se numește nevroză (Jung, 2007a, p. 37).

Dar nu e bine să mă văd nevrotică! Asta ar presupune că viața mea e lipsită de sens!

Mă schimb. Zic că eram doar un copil cu multă energie care nu știa să și-o folosească. Expun cum mă feream de efort voluntar (atenție la interlocutor, învățat, disciplină, lecții) ca dracul de tămâie. Pentru că voiam să pedepsesc așteptările intelectuale țesute în jurul meu. Plus că din prea multă cicăleală ajunsesem să mă îndoiesc că eram în stare să fiu cum mi se prescria. Sentimentele de inutilitate și neajutorare apărute pe marginea intensei cicăleli la care eram supusă mă îngrozeau. Prin furie scăpam de groază.

Nu puteam "sta locului" și deranjam constant mai tot ce era în jurul meu. Mi se spunea "că de ce nu am voință?" să fac ce e potrivit. Percepeam voința ca pe o încordare neplăcută, o tensiune.

Vreau să nu mai fie așa.

Efortul voluntar să nu mai însemne încordare, ci o fluidă disponibilizare de energie, care să-mi denote sinteza adecvată a personalității adaptată la context. Să-mi dispară patima demonstrativității și furia războinică.

Totuși, nu pot să nu mai asociez agresivitatea și furia cu forța vitală. De instinctele mele sunt destul de sigură. De civilizarea lor însă îmi e lehamite și frică.

Chiar dacă înțeleg că lăsate libere, neîmblânzite, se întorc împotriva individului, ce devine sclavul capriciozității lor.

Pentru că îmi reprezent pompos că *forța instinctuală e necesar să fie unificată cu diferențierea specifică individuației, în „albia comună" a unirii contrariilor.*

În loc să spun pur și simplu că am nevoie de încredere în mine pentru a nu mai fi furioasă.

Furia mea ascunde și o mare vină existențială. Că nu sunt în stare să fiu normală.

Îmbrățișez explicația furiei prin abandon nerezolvat sau prin sine nediferențiat dintr-un furios impuls de a dovedi că sunt capabilă măcar de o analiză a propriei persoane.

Din vină că nu îmi scrisesem disertația și eram în preajma depunerii și susținerii ei mă afund și mai mult în abstractul tărâm al analizei de sine.

Încep să-mi pun problema concilierii scindărilor, a unirii moralei cu sinele. Îmi doresc să le înțeleg utilitatea afectivă și rațională. Poate-poate prind zvâc și îmi scriu lucrarea într-o săptămână.

Nu o fac și de aceea împroșc cu o difuză și distorsionată vină către mine și ceilalți.

Susțineam că omul e prin natura sa încrezător și deschis către lume. Numai că prin diverse mecanisme și furii ajunge să se închidă într-o nevroză.

În nevroză îl apasă un difuz și inconștient sentiment de vină. Copii au o fenomenală încredere în sine și o imensă capacitate de absorbție și adaptare, doar că le pierd pe parcurs. Pentru că au interiorizat o irațională vinovăție. Sau li s-a făcut frică de viață și transformare.

Adică au devenit nevrotici.

Nevrozele pot fi văzute și ca germeni ai unei noi sinteze a vieții, eșuați din pricina condițiilor nefavorabile ale naturii interioare și exterioare. Omul s-a simțit inconștient vinovat și nu a mers mai departe. S-a blocat în nevroză.

Bătrânul Jung asocia în problematizarea nevrozei „simptomele nervoase", cu o vermină, cu mușteleși era de părere că uneori nevroza, ca și mușteleș, e un prilej ca omul să se exerseze în virtutea utilă a răbdării. Îl dădea exemplu pe Nietzsche care a recunoscut nu doar o dată cât de mult îi datora bolii sale(Jung, 2007a, p. 60). Acesta suferise de manifestări delirante, crezându-se Dionysos sau Iisus, figuri ce au avut roluri semnificative în scrierile sale.

Da, avusese răbdare să își pună în cuvânt dramele interioare și să le găsească un sens.

Eu nu găsesc un sens al furiei și fricii mele și mă umplu de vinovăție.

Vinovăția are la bază sentimente de inferioritate.

Mi le problematizez puțin în ceaslov, în speranța de a fi cumva ajutată la terapie.

26.06.2010

Cred că încep să deplasez vina inadaptării mele din exterior către interior. Nu sunt mama, tata sau bunica de vină pentru că am respins fundamentele morale și în același timp am vrut să mi le însușesc. Așa m-am scindat pe interior. Pot însă să mă fac bine acum. Cum unesc constructiv morala cu sinele? Astfel încât să nu mă mai simt amenințată, inferioară, singură, nesigură și alterată negativ?

Mi se spune că „mă fixasem în furie, oscilam între furia pe mine și furia pe părinți". Sunt îndemnată să fiu „prezentă la mine" și să îmi găsesc soluțiile.

Cum? „Lăsându-mi emoțiile să curgă”.

Păi nu asta făcusem?! Îh.

Mă simt și mai vinovată.

Mă afund și mai și în scrierea jungiană.

Citesc cum nevroza tinerilor apare, de regulă, din ciocnirea între puterile realității și o atitudine infantilă, insuficientă, caracterizată cauzal de o dependență enormă de părinții reali sau imaginari și caracterizată final de ficțiuni insuficiente, adică de intenții și aspirații (Jung, 2007a, p 74).

Jung se referea prin acest “insuficient” la un câmp limitat al conștiinței, ce atribuie eșecurile părinților și celor din jur. Tânărul nu vede că el este împotriva lui. Își compensează auto-învinovățirea dând vina pe ceilalți. Crede că ceilalți sunt împotriva lui și se agață cu îndârjire de trecut. Jung zice că tânărul scapă de nevroză prin asumarea propriilor iluzii.

Încercasem să dau vina pe mine și nu fusesem luată în seamă.

Pentru a-mi obloji așteptările frustrate mă prind într-un joc al aparențelor și manipulărilor.

Mă arăt interesată de vitalitate, flexibilitate și spontaneitate, de parcă nu le-aș fi avut. Ridic furia compulsivă la rang de primă problemă a mea. Când de fapt e vina că mă comport ca și cum nu am disertație de scris.

La sfârșitul lunii iunie, când ar fi fost indicat să depun deja lucrarea scrisă, îmi vărs frustrarea în ceaslov. Furia pe mine că nu scrisesem lucrarea o transform în furia pe ceilalți.

Nimic nu este mai obstaculant pentru dezvoltare decât perseverarea într-o stare inconștientă(Jung, 2007a, p. 123). De exemplu, cea mai mare parte a altruismului de care am dat dovadă nu a fost rezultatul unui sentiment genuin, ci un mecanism prin care încercam cumva să eradichez frica de sancțiune sau de a rămâne singură.

Îmi e frică de o presupusă sancțiune că nu depusesem lucrarea!

Aceasta deși toată copilăria, adolescența și chiar și atunci, simțeam că adulții erau vinovați de multă neciste pentru că îmi aplicau sancțiuni. Îi pedepseam, mă deziceam de altruism și eram mândră că o fac. Mândria e declarativă și demonstrativă. O scosesem la înaintare pentru a compensa faptul că nu puteam spune cu mâna pe inimă cine eram.

Imposibilitatea mea de a-mi descrie identitatea e o altă sursă de furie. Mă simt vinovată că nu sunt în stare să spun ce și cine sunt. Influențată de lectura Jungiană, sper să obțin miracolul forței vindecătoare și să aflu.

Măcar atât dacă minunea de a-mi scrie lucrarea într-o săptămână nu se produsese.

Scriu în ceaslov: “*Doar ceea ce este cineva cu adevărat are forță vindecătoare”*(Jung, 2007a, p. 193). Era concluzia la care se ajungea după ce erau portretizate mai multe încercări ale lui Faust de a ieși “la lumină” prin felurite imitații și iluzii– raționalizarea dusă la extrem, identificarea cu mulțimea, adoptarea unei vieți simple la țară, toate posibilități exterioare ale “salvării” și nu necesități interioare.

Eu fac fix ca Faust, sunt într-o furioasă iluzie. Sau nu?

Citatul respectiv îmi declanșează o volbură identitară. O aștern în ceaslov.

29.06.2010

Cum aflu eu ce sunt, cu adevărat, dincolo de fascinația obiectelor în care mă transpun aproape inconștient? Cum ajung la subiectivitatea mea interioară, pentru ca apoi să o pot exprima exterior, într-un mod fructuos și constructiv?

Simt cam ce e pe acolo și anume mult hazard în sensul de dezordine ce poate genera ordine. Curios, atunci când sunt într-o pasă mai labilă, simt nevoia să fac curat și ordine prin casă. Dar o prea mare ordine mă deprimă și mă angoasează cumva. Poate că ar fi indicat, constructiv, să dau frâu liber viziunilor mele interioare asupra ordinii, adică un soi de dezordine ordonată.

Tocmai ce am citit că “irupția” unui nou dat al personalității (viziune) este de regulă pregătită timp de mai mulți ani, adesea timp de o jumătate din viață(Jung, 2007a, p. 202). *Pornind de la această perspectivă aș putea spune că încă din copilăria mea puteau fi observate tot felul de ciudățenii, care ar fi sugerat dezvoltări viitoare anormale.*

Așa, automat, mintea și senzația mi s-au îndreptat către perioada copilăriei mele.

Ce îmi plăcea mie să fac și să anunțe într-un fel potențiala dezvoltare bună de la maturitate?

Îmi plăcea să stau să observ, să scot în evidență greșelile celorlalți (inadvertențele dintre declarativ și afectiv). Aceasta se întâmpla pe la 6-7 ani, fapt atestat și de tanti de la grădiniță. Refuzam să mă implic în activitățile de grup, stăteam pe margine și mă uitam la ei. După ce terminau ce aveau de făcut începeam să le explic unde au greșit.

Îmi plăcea să am discuții imaginare cu un grup de oameni, unde dețineam cumva rolul unui șaman.

Pe la 10-11 ani mi-a apărut comportamentul antreprenorial. Luam hainele vechi ale bunicii și organizam tot soiul de reprezentații pentru un public fictiv. La 12 ani, am învățat sistemul de operare dactilografică WORD. Îmi plăcea teribil să mă duc la mătușa mea, Carmen, la servici unde aveam acces la calculator. Acolo scriam tot soiul de afișe (“vine omul stă oleacă, mai discută, dar și pleacă”), felicitări și povești pentru bunica. Print-ul care mi-a rămas plăcut impregnat în memorie este cel cu STIMBEX. Stimbex era magazinul fictiv pe care îl organizam ocazional în rulota lui Hilde de la Mușetești. Aveam o valiză mare cu hainele și accesoriile vechi ale bunicii pe care le utilizam în două sensuri:

a) Artistic – chemam copii și ne costumam. Îi încurajam insistent să facă asta, la început erau reticenți. La fel și vecinii și familia lui Hilde, care erau de părere că sunt cam “zdruncinată”, de mă costumez ca la carnaval în

mijlocul curții, fac dansul ploii și agăț ţoalele de pomi și jucam diverse roluri. Încercam să le dau diverse roluri în funcție de ce îmi inspira că li s-ar potrivi mai bine, sau de opusul a ceea ce erau, pentru a-i ironiza.

b) Economic – dădeam drumul la magazinul Stimbex, făcusem bani de hârtie special pentru aceasta, dublați de existența unor monede și bancnote ieșite din uz. Înșiram toată recuzita geamantanului prin rulotă, îi ataşam prețuri fiecărui accesoriu, după care le arătam copiilor cum să procedeze în ideea de a-și însuși produsele. Bineînțeles, pentru câteva ore, căci la sfârșitul jocului îi somam să mi le returneze.

Tind să cred că cele scrise înainte susțin înclinația mea naturală de antreprenor-artist sau artist-antreprenor. Cumva nu am fructificat nicicum această tendință înnăscută pe care o am. Poate că a venit momentul să fac ceva în privința consolidării antreprenorului-artist, însă din păcate nu știu ce.

Ce să fac pentru a consolida artistul-antreprenor, devenind un artist-antreprenor plenar și fericit?

Încercam să scot ceva din mine. Ca să mă ajute să scap de furie și de frică și eventual să mă apuc de o afacere.

Citesc scrierea la terapie. Mă aștept să îmi fie punctată vreo calitate pe care aș fi putut-o dezvolta chiar atunci și acolo, la maturitate.

Nu se întâmplă Agentul mă ascultă lipsit de expresivitate. Mai plimbă ochii din când în când. Îmi zice că "făceam dovada jocurilor de putere". După care mă întreabă ce simt.

- Furie că am pierdut timpul de pomană!
- Trecutul este trecut și ne luăm de acolo lecția de viață.
- Of, eu nu știu ce să iau de acolo…
- Te jucai cu identitatea adultă, o ironizai, o măscăreai.
- Poate aș putea să mă fac regizor!
- Ce te oprește să o faci?
- Frica!
- E o trăire irațională.
- Așa, și?
- Ce alte trăiri mai ai față de ceea ce ai scris?
- Ciudă… Parcă mi s-a făcut dor de bunica, de a mea copilărie. Parcă și de tata, de sora lui, tanti Carmen.

Agentul cască ochii ca fata mare care vede pentru prima oară un falus. Începe un discurs despre cum "nu îmi asumasem eu doliul, tristețea și durerea". Cică "le negasem și le convertisem în furie".

Dau crezare perspectivei. Mai ales părții cu negarea. În copilărie mi se tot spunea "să am grijă să nu sufăr". Părinții încercau pe cât puteau și ei să mă desprindă de puternicul meu atașament de obiecte și ticuri. Își dădeau seama că sufăr odată ce îmi era luat obiectul plăcerii – că mă luau de la canapeaua unde mă bâțâiam, îmi luau mâna de la nas sau că plecau de acasă. Îmi explicau că nu are rost să fiu tristă sau să mă înfurii dacă nu primesc tot ceea ce vreau.

Așa a luat naștere acel "să ai grijă să nu suferi Via". Era un imbold către a mă adapta cu mediul ca atare, dincolo de ticuri și așteptarea mea de a face doar ce voiam. Plus că mama a avut câteva episoade depresive, fapt ce cred că a determinat-o să îmi explice și mai cu spor că nu am de ce să sufăr.

De cum am zis de depresia mamei am văzut o pereche de ochi mijiți și sticloși.

Mi s-a spus că "din spirit reactiv mi-am transformat tristețea în furie".

Am uitat de scrierea mea.

Chiar am luat în serios perspectiva că am doliu și tristețe negată.

Capitolul VII. Tristețe și doliu

Mă frecase entitatea terapeutică cu doliul.

Îmi revăd toate interacțiunile cu cumplita moarte.

Prima oară când am luat contact cu moartea a fost în 1987. Aveam trei ani când s-a stins bunicul, soțul bunicii care avea grijă de mine aproape în fiecare zi. Moartea lui părea să fi venit ca ceva normal, toată lumea se aștepta să dea colțul.

Chiar și mie mi s-a explicat că el s-a "dus pe lumea cealaltă și e mai bine așa căci era bătrân, bolnav și în suferință". Țin minte că apartamentul clocotea cu pregătirile pentru înmormântare, toată lumea era îmbrăcată în negru, veniseră tot felul de "tanti", care făceau mâncare și pregăteau pachete. Mama și bunica erau tare triste, arătau răvășite și deznădăjduite. Eu "am făcut o scenă" că nu m-au luat la înmormântare, eram tare curioasă pentru ce se pregătesc atât. Însă mi s-a explicat că un copil de trei ani nu are ce să caute la o înmormântare. Deci nu aveam voie la înmormântare, era rezervată în exclusivitate oamenilor mari. Mă enervau adulții când nu mă lăsau să văd ce fac ei.

După înmormântare lucrurile au revenit la normal, doar că o vreme mama și bunica s-au îmbrăcat doar în negru. Bunica venea în continuare să aibă grijă de mine. Nu mai povestea despre ce mai face bunicul ci începuse să îl pomenească "că ce om bun era" și că îi este dor de el. Din când în când mai și plângea. Și mama îl mai pomenea uneori pe bunicul.

Bunicul era cu 14 ani mai în vârstă decât soția lui așa că e lesne de înțeles că puterile l-au lăsat mai repede. Tot ce țin minte despre el, ca prezență concretă, era că mergeam împreună cu bunica să îl văd și el nu putea să se dea jos din pat.

Eu nu înțelegeam prea bine starea precară în care se afla, ba din contră mă intriga așa că încercam în fel și chip să-l fac să se joace cu mine. Bunica evident că mă certa, îmi sublinia "că e bătrân și bolnav iar eu trebuie să stau cuminte ca să nu-i tulbur bătrânețea".

Nu sunt sigură dacă acestea erau întocmai cuvintele pe care mi le adresa, cert era că nu aveam voie să mă zbânțui în prezența bunicului. Dar nu mă lăsam și în cele din urmă reușeam să am contact cu bătrânul. Mă urcam grămadă peste el în pat și cred că acesta se bucura, chiar dacă bunica insista că prezența mea acolo îl slăbește și mai rău. La sfârșit mi se mulțumea pentru vizită și atenție. Apoi, când bunica venea să aibă grijă de mine, îmi tot spunea cât de mult s-a bucurat bunicul pentru că l-am băgat în seamă. Pe de-o parte eram certată, iar pe de altă parte eram încurajată.

Îmi era ciudă că din cauza suferinței bunicului nu mă puteam manifesta așa cum voiam. Am început să disprețuiesc boala și suferința. Dar le-am și înțeles.

A contribuit și faptul că atât mama (neurolog) cât și tata (pediatru) povesteau despre pacienții lor, ba mai mult uneori îi chemau la noi acasă ca să îi consulte. Am avut ocazia de a observa o sumedenie de bătrâni și copii bolnavi. Evident că atunci când mama sau tata își consultau pacienții în sufragerie îmi era interzis să fiu prezentă. Eu nu puteam rezista imboldului de a vedea bolnavul și dădeam buzna în cameră sau pândeam momentul ieșirii lor din sufragerie. Așa că vrând-nevrând părinții erau forțați în a-mi face cunoștință cu pacienții și puteam să-i cercetez și eu pentru câteva momente. Dacă aveam noroc mi se explica în detaliu întreaga lor cazuistică.

Eram geloasă pe bolnavii tratați de părinții mei. Aveam impresia că primeau mai multă atenție de la părinții mei față de câtă primeam eu. Când îi luam la ceartă că de ce își iubesc bolnavii mai mult ca pe mine se justificau că nu vor să mă întristeze. Mi se spunea că suferința nu era pentru copii.

Iar eu explicam că sufăr că nu mă bagă în seamă.

Și mai sufeream tare de tot și când mă luau de la bâțâială.

Entitatea terapeutică zice că „bâțâiala poate îmi ținea și loc de afecțiune pe care mi-o dădeam singură prin a mă bate ritmic cu spatele de pat".

Am încurajat perspectiva.

Am povestit entității cum respingeam cu vehemență în cea mai mare parte a timpului să fiu luată în brațe sau pupată. Rar dădeam voie să fiu luată în brațe și să fiu pupată așa "din senin".

Îi străluceau ochii entității. Ca să-i năucesc gulia obsedată de afecțiune i-am mai povestit ceva.

Cum voiam în brațe de fiecare dată după ce îmi era aplicată o corecție fizică. Adică plângeam și urlam "ca din gură de șarpe" după ce primeam câteva palme sau eram luată de păr și nu mă opream decât atunci când eram luată în brațe. Chiar mama îmi povestise cum era nevoită ca în cele din urmă să anuleze ideea de pedeapsă, luându-mă în brațe, "ogoindu-mă", deoarece îi era teamă că mi se va face rău, de câteva ori ajunsesem chiar să vomit în timpul acceselor mele de plâns iscate de corecțiile fizice.

Țin minte că o făceam înadins. De cele mai multe ori mi se părea nedrept să fiu altoită. Știam eu că nu e voie să îți bați copilul. Însă de câteva ori chiar eu eram cea care spuneam că merit corecția. O dată spărsesem vaza preferată a mamei într-o ceartă cu bunica. Altă dată pierdusem cheia de la casă. Spre surprinderea mea mi s-a spus că obiectele nu sunt așa importante, se mai întâmplă să fie distruse sau pierdute și nu am fost pedepsită în nici un fel.

Oricum nu suferința fizică mă durea pe mine cel mai tare. Aveam o amărăciune mare că nu eram lăsată să fac ce voiam și nu primeam suficientă atenție.

Entitatea mi-a spus că eram un copil râzgâiat.

Am încercat să-i arăt că înțelesesem ideea de moarte și suferință umană.

Părinților le mai mureau pacienții și aveam ocazia să îi aud cum consolau rudele îndoliate.

Tot nu am reușit.

Am povestit de următorul meu contact cu moartea unei persoane apropiate.

A fost la 11 ani, când o vecină de la Mușetești și-a dat obștescul sfârșit în urma unui an de luptă cu cancerul. Mușetești este un sat din județul Argeș unde meditatoarea mea de germană și familia ei își cumpăraseră o bucată de pământ și își construiseră o locuință de vară. Hilde a început să-mi dea lecții de germană încă din clasa întâi și de îndată ce părinții mei au aflat că și-a făcut un amplasament de vară la țară au decis să mă trimită acolo măcar o lună din vară. "Să învăț germana și să stau la aer curat", acesta era motto-ul ce i-a mânat pe ai mei părinți să mă trimită vară de vară la țară la niște sași din Sânpetru, un sat din Brașov, încă de când aveam patru ani. Numai că sașii au plecat în Germania și vacanța mea de vară rămăsese "descoperită" pe când aveam opt ani. Prin urmare perspectiva de a merge cu Hilde la țară li s-a părut părinților mei foarte bună.

Timp de șase veri, de la opt la 13 ani, petreceam măcar o lună acolo. Îmi plăcea, chiar mă și împrietenisem cu alți copii din București veniți în vacanță la bunici. Dar cel mai mult îmi plăcea să "stau pe lângă" vecinii lui Hilde, să le inspectez casele țărănești, să mă joc cu animalele lor și să-mi povestească despre munca la câmp. Viața lor decurgea diferit în comparație cu ce vedeam eu zi de zi în oraș și chiar și la Hilde. Mă fascina perspectiva lor asupra vieții, aveau cu totul alte griji și interese.

Îmi plăcea tare mult de sașii din Sânpetru, câtă vreme stăteam la ei, trăiam alături de ei în ritmul vieții de la țară, fapt ce nu se mai petrecea și la Mușetești unde locuiam cu oameni "de la oraș". Compensam însă lipsa conexiunii cu glia prin prietenia mea cu vecinii lui Hilde. Vizavi stătea tanti Torica, o femeie la vreo 50 de ani cu 2 copii, casă de cărămidă, veceu în curte, grajd mare de cărămidă, vacă, găini, porci, câini și pisici. Îmi petreceam o parte din timp în gospodăria acestei femei, aproape că mă luase ca și "copil de suflet", o însoțeam în mai toate

treburile ei casnice. Hilde nu era de acord să petrec atâta timp acolo, mereu îmi spunea "că nu e bine să stau atâta timp pe capul femeii" și trebuie să îmi fac lecțiile.

De multe ori Hilde mă lua aproape "cu forța" din curtea lui Tanti Torica și aceasta spunea invariabil "da lăsați-o domană, că e și ea copil, se joacă cu animalele, nu deranjează cu nimic."

În a treia vară tanti Torica mi-a spus că e bolnavă, nu știa ea prea bine să explice ce are, dar Hilde mi-a spus că are cancer. Am simțit un gol în stomac la auzul veștii, știam de la părinții mei ce presupunea acea boală. Vara următoare nu am avut ocazia s-o văd pe tanti Torica decât moartă.

Am mers alături de mare parte din sat la înmormântare. Era prima înmormântare la care participam în viața mea. Într-un fel așteptam cu înfrigurare momentul, părinții mei nu mă luaseră niciodată la vreo înmormântare, în ciuda rugăminților mele. Pe lângă curiozitatea mea macabră aveam o mare tristețe. Îmi părea tare rău că n-o voi mai vedea niciodată pe tanti Torica, nu voi mai vorbi și mânca mămăligă cu ea. Când m-am alăturat convoiului funerar m-au podidit lacrimile, pe care mi le-am înnăbușit, mi se părea că e rușine să plâng în public în astfel de momente. Mi se părea că nu era voie să arăt că sufăr și sunt slabă.

Entitatea zice că "am convertit tristețea în furie". I-am dat dreptate, chit că nu eram neapărat convinsă.

Am povestit cum începusem să vorbesc tare, să râd, "să mă dau în stambă" în drum spre cimitir. Hilde m-a luat de braț și m-a zguduit bine. Mi-a spus că nu se face așa ceva la înmormântare. M-am mai potolit însă abia reușeam să-mi țin în frâu șuvoiul incontrolabil de energie pe care îl simțeam. Îmi era ciudă că sufeream și din rușine nu mă puteam exprima ca toți ceilalți.

Din nou mi se spune că "îmi converteam tristețea în furie pentru că nu o acceptam".

Nu eram de acord. Eu eram conștientă de durerea mea. Și acum mă întristez când îmi amintesc cum coborau sicriul în groapă. Atunci mi-am dat seama că tanti Torica nu mai e și nu se va mai întoarce niciodată. I-am dus dorul în verile ce au urmat, însă am evitat să mă duc să-i vizitez mormântul deși am avut de mai multe ori impulsul să mă duc. Mi se părea că mă voi face de râs dacă mă duc singură la cimitir.

Entitatea spune că "am ocolit și refulat tristețea cu înverșunare". Bate câmpii, dar dacă are dreptate?

Peste cinci ani (la 15 ani și jumătate) am luat din nou contact cu moartea. Sora tatălui meu, tanti Carmen, s-a îmbolnăvit de cancer și în mai puțin de un an a murit. O iubeam, era o prezență aparte. Știam exact ce are, o vedeam cum se stinge încet. Căutam să-i fac suferința mai ușoară, o vizitam des la spital și-i duceam mici cadouri. La înmormântare mi se rupea sufletul când o vedeam pe a mea verișoară, fiica ei, cât de deznădăjduită era. Mi s-a părut că nu se face să mă mai vaiet și eu, să contribui la imensa durere ce plana asupra cortegiului funerar. Din respect și rușine am ținut tristețea pentru mine.

Poate și pentru că tata, prezent și el la înmorântare nu era în cea mai bună formă. Era încă convalescent după o protezare de aortă abdominală. Murise a lui soră și nu voiam să contribui la tragedia lui sufletească.

Entitatea spune că "supra-raționalizez". Îi povestesc de tata.

Tata a avut un lung șir de boli înainte de a muri. Când aveam 10 ani a făcut o pancreatită care s-a soldat cu un diabet zaharat insulino-dependent. A urmat regimul prescris cât l-a urmat însă de îndată ce a început să se simtă mai bine l-a dat uitării. Se știe că diabetul favorizează accidentele vasculare (se sparge un vas de sânge) și ischemiile (se înfundă un vas de sânge). Acuza permanent dureri ale inimii și a făcut două infarcturi.

Suferința cardiacă era cauzată de înfundarea câtorva vene ale inimii. A fost operat pe cord deschis. A făcut patru by-pass-uri ale inimii, i-au fost înlocuite venele cu bucăți prelevate tot de la el, din vena safenă a piciorului stâng. După ce a fost externat a stat aproximativ o lună acasă și îi era interzis mai orice tip de efort. Venise și tanti Carmen să ne dea o mână de ajutor în îngrijirea lui. Eu aveam îndatorirea de a-i unge cicatricile cu o cremă specială, pentru a i se vindeca mai repede. Experimentam o senzație plăcută și ciudată, un amalgam de tristețe și fascinație.

Îmi părea bine că ajut și eu cumva.

Pe deasupra mai eram și fascinată de consistența cicatricii întocmai cum eram fascinată de diversele deformări patologice ale membrelor umane prezente în cărțile de specialitate ale părinților mei.

În câteva luni și-a revenit complet. A început să-și ducă viața ca și cum nu ar fi fost bolnav. La scurt timp a pățit o altă dandana. L-am găsit căzut de pe canapea, viermuindu-se în mijlocul sufrageriei și îngăimând cuvinte neinteligibile. Am simțit o sperietură dublată de o ascuțire a simțurilor. Aveam 15 ani și suficiente cunoștințe medicale "furate" chiar de la părinți încât să îmi dau seama că tocmai debuta o nouă boală și era necesar să fie chemată salvarea.

Până atunci, eram trimisă "la plimbare" de fiecare dată când tatei i se făcea rău.

Mă întrista și înfuria că nu puteam lua parte la procedurile ce-i aduceau starea de bine. Dar chiar atunci și acolo se derula o criză și trebuia făcut ceva. Am chemat-o pe mama, care de îndată ce l-a văzut pe tata s-a blocat, a spus că a făcut un accident vascular cerebral. Apoi început să plângă și să se plimbe fără de țintă prin cameră. Asistam la un spectacol al deznădejdii.

Simțeam că trebuia să fac ceva, nu puteam sta cu mâinile în sân sau să-mi smulg părul din cap. Nu mi-am îmbrățișat și consolat mama deznădăjduită și doar am acționat distant întru rezolvarea situației. Am găsit de cuviință să o sun pe tanti Carmen, că o știam mai descurcăreață și ea a chemat salvarea.

Entitatea zice ceva de "disociere". Eu sunt furată de povestea mea.

Am mers cu toții la spital și s-a dovedit că tata nu avusese un accident cerebral ci doar o ischemie. În câteva zile și-a revenit complet. Peste câteva luni a urmat un accident vascular cerebral care i-a afectat vorbirea, mâna și piciorul drept pe care și le mișca cu greutate. A fost spitalizat cam o lună. Întors acasă am început cu toții să-l ajutăm

să reînvețe alfabetul. Controlul asupra mâinii și piciorului l-a reluat destul de repede, cu vorbirea a fost mai dificil. Abia ce reușise să vorbească din nou că a și intrat în scenă o nouă suferință.

Simțindu-se mai bine tata se ducea din nou la muncă. Apoi și la vânătoare. Într-o zi s-a întors acasă cu puternice dureri abdominale. Mama era convinsă că avusese loc un accident de vânătoare, fusese lovit din neatenție cu patul puștii în abdomen. Dar nu a fost așa. Ajuns la spital a fost introdus de urgență în sala de operație deoarece s-a constatat că suferise un anevrism de aortă abdominală.

Entitatea oftează prelung. Opresc povestirea. O derulez în capul meu în timp ce mă joc cu pisica și fac tărăboi.

În timp ce tata era convalescent, la scurtă vreme după moartea lui tanti Carmen, s-a petrecut un nou deces în familie. Un unchi, soțul surorii bunicii mele, nenea Jean, murise de bătrânețe la aproape 90 de ani. Nu aveam cine știe ce legătură cu el, îl percepeam ca pe un fel de prieten de familie, îl vizitasem de câteva ori împreună cu mama și tata în copilăria mică. Primea pachete din Germania și aveam parte de ciocolată din aia bună și conserve cu sardele.

Pot spune chiar că înmormântarea mi-a plăcut, am avut ocazia să stau mai mult de vorbă cu bunicul Strat, tatăl tatălui meu. Era un bătrânel grijuliu și jovial, făcea glume pe marginea morții unchiului și ne îmbia să bem întru liniștea de pe lumea cealaltă a decedatului. Așa mi-am dat seama de ce tanti Carmen îl supranumea "izvorul tămăduirii".

La câteva luni după operația de protezare a aortei abdominale tata s-a restabilit complet, și-a reluat serviciul și hobby-ul său de căpătâi, vânătoarea. După alte luni a mai suferit un accident vascular cerebral în urma căruia și-a revenit destul de repede. La nici un an după aceea, în februarie 2002, un nou accident vascular cerebral i-a afectat emisfera dreaptă, de data aceasta consecințele fiind mai grave, a durat șase luni până și-a recăpătat controlul asupra mâinii și piciorului stâng. Chiar dacă se deplasa cu ajutorul unui baston, în august 2002 a reînceput serviciul. În toamnă și-a reluat chiar și incursiunile de vânătoare.

Încep să-i zic entității despre tata.

Cu o zi înainte de anul nou a suferit un nou accident vascular cerebral. Era o iarnă grea, cu temperaturi mai scăzute, de minus zece grade în timpul zilei. Eu eram plecată cu câțiva colegi la munte ca să îmi petrec revelionul. Când am aflat că tata se va duce a doua zi consecutiv la vânătoare, în câmp deschis, la un ger de minus 15 grade pe timp de noapte, l-am rugat să stea acasă. A promis că o va face, dar tot s-a dus.

Pe întâi ianuarie 2003 am primit vestea că era din nou în spital, la reanimare. Fusese adus în stare de inconștiență chiar de colegii săi de vânătoare. Țin minte că la auzul nefericitei situații am simțit furnicături în picioare, un val de căldură în tot corpul, un nod în gât și o spasmă în stomac.

Aoleu! De data asta nu mai scapă! Speram să ajung acasă și să-l prind viu și lucid. Mama îmi spunea obsesiv să stau liniștită și să îmi văd de vacanță, că nu pot influența destinul.

M-am simțit și trădată, tata nu ținuse cont de rugămintea mea și îi păsase doar de el. Dar și vinovată, pentru că eram plecată și mă gândeam că dacă aș fi rămas acasă aș fi reușit să-l determin să nu se mai ducă la vânătoare.

De ciudă m-am îmbătat și m-am apucat să tai lemne. În timp ce îmi vărsam eu amarul acolo pe topor și lemn îmi spuneam că regretele erau de prisos. Nu răspundeam eu de existența tatălui, iar mustrările mele de conștiință mă băgau într-un inutil hău al durerii. Mai ales că tata era susceptibil unui nou accident vascular cerebral oricând. Aflasem acest lucru când am fost lângă el la tomografie. S-a constatat nu doar cum creierul său deja arăta precum "un șvaițer" dar și că sensibilitatea lui vasculară luase amploare și era ireversibilă.

Entitatea spune că "îmi ofeream explicații raționale", iar eu încerc să-i explic că mă simțeam decepționată. Insistă până în pânzele albe cu "doliul nerezolvat". Nu-i mai povestesc. Fac tămbălău cu te miri ce.

Eu chiar eram de-a dreptul dezamăgită că tata nu ținuse cont de părerea mea. Ba chiar îmi făcuse promisiuni deșarte că va ține. Dar nu am zăbovit în sentiment. Ce rost avea? Mi-am văzut de bâțâială, băutele cu prietenii și învățat. Mi-am zis că dacă tata e cu un picior în groapă, chiar trebuie să mă apuc de învățat. Era anul cu bacalaureatul și admiterea la facultate. Simțeam că nu era loc să dau greș, banii familiei se împuținau.

Mama zicea că încăpățânarea lui tata de a nu-și urma prescripțiile necesare menținerii stării de sănătate "parcă era o fugă de ceva".

M-am gândit că i-am preluat fuga și am investit-o într-o fugă după rezultate. Așa am reușit să mă concentrez suficient de mult încât să intru printre primii la facultate.

Parcă voiam să arăt că eram în stare să fug după un scop.

Poate că avusesem o un astfel de demers și dintr-o pulsiune inconștientă de a fi erou, de a-mi salva tatăl prin truda mea de a intra la faculate. Nu degeaba îl aveam eu pe infans cel descris de Jung în mine.

Am intrat la facultate și nu s-a produs nici o minune. Nu am fost erou. Poate și de aceea nu mi-am mai dat silința să învăț, pe lângă frica de colegii savanți și culți.

Un an și 10 luni a stat tata imobilizat la pat înainte de a-și da obștescul sfârșit. Îl vizitam la spitalul în care și-a petrecut cea mai mare parte a traiului muribund. Era cam beteag la căpuț, nu mai înțelegea lucrurile ca înainte. Nu degeaba îi muriseră majoritatea neuronilor în multele accidente vasculare pe care le avusese. Deși mă simțisem vinovată că nu venisem să-l salvez la timp, îmi petreceam timpul "prin vecini" în puținele dăți când era adus acasă. Îmi trecuse vina. Era vina lui că nu fusese cuminte și se dusese la vânătoare. Sau fusese pur și simplu soarta.

Totuși, îi percepeam prezența bolnavă ca o nedreptate ce mi se aducea. Mi se părea că e "strigător la cer" să-i tolerez și îngrijesc infirmitatea apărută în urma propriilor sale decizii. "Adică, cum să stau eu să-l suport chiar pe cel care n-a ținut cont de mine când s-a dus la vânătoare?!", cam asemenea cuvinte îi adresam mamei când ea mă ruga să mai petrec ceva timp și cu tata, când era acasă. Aveam o mică ciorbă cu vină, furie, silă, milă și agresivitate.

La spital îl vizitam aproape în fiecare săptămână.

Până să moară tata și-a dat duhul și bunicul Strat după o scurtă suferință. A stat la pat vreo trei săptămâni, timp în care l-am vizitat de două ori. Mă întrista suferința lui, însă blândețea și demnitatea de care dădea dovadă "pe patul de moarte" m-au determinat să îi arăt că mă durea iminenta lui moarte. Nu se plângea, ci spunea că este recunoscător pentru momentele frumoase pe care i le-a oferit viața, îi părea rău că l-au părăsit puterile și mă îndemna să merg înainte, având grijă de mine și de ceilalți. Totodată era trist că murise fiica lui, Carmen. Spera s-o întâlnească "pe lumea cealaltă" și era îndurerat că nu-l mai putea vizita pe fiul său, pe tata, la spital.

Nu-mi amintesc cum a decurs înmormântarea bunicului, probabil mi-am blocat amintirile deoarece familia mea a decis să nu-i spunem tatei că bunicul a murit. Se gândeau că vestea îi va pricinui un nou accident vascular cerebral. "De parcă ar mai conta și așa e pe patul de moarte", încercam eu să le spun, însă au insistat să nu pomenesc nimic despre moartea bunicului.

Îmi stătea pe limbă să-i spun lui tata cum se comportase bunicul înainte să moară. Știam că nu era voie și din respect pentru mama și grija ei pentru tata nu o făceam. Voiam să-i spun ce cuminte era bunicul că poate se cumințea și el. Era un muribund năzuros, țipa, urla, îi deranja pe ceilalți pacienți și spunea în mod constant că vrea să fie lăsat să moară. Când îl vizitam oscila între a face "haz de necaz" asupra decrepitudinii sale și a se văita că nu este lăsat să moară. Mă îndurera și înfuria. Mai ales că nu părea să îl preocupe existența mea, nu-mi punea întrebări despre prezentul sau viitorul meu. Dacă îi mai ceream câte o părere îmi spunea "că sunt mare și știu eu mai bine ce este de făcut". Mi se părea sănătos ce zicea.

Numai că mama îmi sublinia uneori că "poate îmi e greu să fac față vicisitudinilor vieții fără ajutorul tatălui". O luam în derâdere, pentru că știam că de fapt vorbea despre ea. Dânsa se simțea "abandonată vieții pentru că avea un soț muribund". Aș fi putut să fiu mai blândă și înțelegătoare față de a ei durere. Numai că nu mă puteam detașa de furia iscată pe marginea faptului că mă considera slabă. Eram sarcastică și îi reproșam că mă îndemna să mă simt neajutorată. Atunci schimba placa și îmi spunea că are încredere în forțele și inteligența mea.

Așa că din respect pentru suferința mamei și din frica de a nu mi se aplica un discurs despre a mea neputință nu exprimam mai deloc durerea și furia pe care le experimentam pentru că aveam un tată muribund ce dorea să iasă cât mai repede din scenă.

Uneori când mă mai îmbătam picam în butoiul cu melancolie. Începeam să plâng cu sughițuri și să mă vait că soarta mea a fost nefastă și aveam un tată pe moarte. Nu de puține ori melancolia se transforma rapid în furie, mă luam la harță cu ceilalți, le spuneam că nu mă înțeleg și nu merită să fie alături de mine, o luam ad litteram "la sănătoasa" sau ajungeam chiar la violență fizică directă, aruncam cu sticle sau pahare după ei.

Pe patru noiembrie 2004 mama a intrat peste mine în sufragerie în timp ce mă bâțâiam și ascultam muzică și mi-a spus că tata a murit. Un val de senzații îmi începuse în tot corpul dar în același timp se și diluau până la dispariție și erau înlocuite de o plăcută împietrire. M-am detașat instant, am spus că "Dumnezeu să-l ierte", am întrebat-o pe mama cum a avut loc decesul apoi am continuat să mă mai bâțâi preț de câteva melodii, timp în care mă gândeam că "uite ce bine că în sfârșit a scăpat, așa cum își dorea".

M-am detașat de durerea și tristețea mea ca să nu o supăr pe mama. Nu am reușit, mi-a dat un Lexotan când m-am dus s-o consolez. Degeaba i-am spus că e mai bine că tata a trecut în neființă pentru că oricum nu avea șanse de recuperare. M-a îndemnat să iau o pastilă roz de Lexotan, ca să stau liniștită. Probabil că o durea atât de tare încât se gândea că și durerea mea era insuportabilă. Nu era.

La înmormântare m-am dat în stambă, m-am îmbrăcat în rochia neagră pe care o purtasem la balul de la sfârșitul clasei a 12-a, am râs și în cele din urmă am plâns cu sughițuri. Ajunsesem să plâng pentru că mă sforțasem, mă gândeam că e bine să-mi conștientizez durerea. Îmi tot spuneam că rămăsesem singură și că îmi va fi tare dor de tata. Chiar mi-a fost. Mai ales de cum era el înainte de toate bolile lui, de cum meșteream cu el, ieșeam la plimbare și râdeam.

Peste doi ani a murit bunica Arghiropol, depozitara discernământului și cea cu care mi-am petrecut mare parte din copilărie. Până la moartea ei începusem să fumez marijuana. Probabil a fost principala sursă a atacurilor mele de panică. Atacurile de panică au adus cu sine o ingestie aproape zilnică de Lexotan. Bâțâiala zilnică era asezonată cu Lexotan și măcar o beție pe săptămînă. Mai luam și Stilnox pe care uneori îl asociam cu alcool. Din când în când mai înghițeam și alte substanțe sedative pe care le găseam prin casă (codeină, Rohypnol, Dormicum, Haldol). Cu toată sedarea mea generalizată am simțit moartea bunicii ca pe nici o altă moarte. Poate și pentru că am fost prezentă atunci când și-a dat obștescul sfârșit.

Eram cu mama și o tanti care venise să dea o mână de ajutor. O țineam de mână pe bunica în timp ce ea începuse să ofteze sacadat, pieptul i se ridicase, ochii îi erau lăcrămoși și ațintiți în gol, viața însăși o părăsea. Ochii mi se umpluseră de lacrimi. Am putut vedea efectiv cum viața se scurge dintr-un om, cum acesta trece în neființă, cum într-un timp scurt funcțiile vitale îi încetează.

Dincolo de înspăimântătoarea și fascinanta experiență de a fi alături de cineva când acesta trece în neființă era însăși moartea dragei mele bunici. M-am bucurat că am fost lângă ea când a făcut marea trecere. Dar am și simțit un imens gol, un vid, când aceasta a închis în cele din urmă ochii după cele câteva minute de oftat sacadat.

În pofida tratamentelor mele cu substanțe și bâțâială, o vreme după moartea bunicii m-am simțit mai în derivă ca niciodată. De multe ori aveam imboldul de a o chema la masă sau de a o căuta prin casă. Îi simțeam efectiv lipsa, nu avusesem un timp în care să mă acomodez cu dispariția ei, cum fusese în cazul tatei. Chiar dacă bunica murise la o vârstă înaintată, 91 de ani.

Mai mult, bunica încercase cumva să mă familiarizeze cu ideea de moarte. Încă de pe când aveam 4-5 ani ani începuse să-mi vorbească despre iminentul ei deces. Îmi spunea că e bătrână și poate muri oricând sau atunci când se supăra spunea că vrea să moară. Eu nu-i luam în seamă lamentările macabre, nu mi-am portretizat iminenta ei moarte până în momentul când aceasta în cele din urmă s-a produs.

La un an după moartea bunicii am suferit puternicul accident de mașină. Nu am mai avut răgaz să-i mai duc dorul bunicii. Am fost pusă față în față cu faptul că trecusem pe lângă propria-mi moarte.

Ceea ce m-a mai trezit la realitate. Accidentul îmi zdruncinase fricile.

Accidentul îmi dăduse impresia că "m-am renăscut și am început să strig". Nu doar că aveam așa un imbold de a-mi reconfigura întreaga existență dar și simțeam tot ceea ce mi se petrecea ca fiind mai intens, de la senzații la sentimente. Traumatismul meu avusese loc în incinta lobului frontal (responsabil printre altele și cu vigilența și emoțiile) și era posibil să fi experimentat o dezinhibiție post-traumatică.

La două luni după accident m-am apucat să-mi renovez casa. Exact în același timp mi s-a îmbolnăvit pisica, pe care am fost nevoită să o operez de cancer mamar. La nici trei luni de la operație și restabilirea completă, boala pisicii a recidivat și am fost nevoită să o eutanasiez.

Am trăit o altă experiență dureroasă. Am dus pisica la clincă pentru a fi eutanasiată. Cele două doctorițe tinere mi-au spus că nu au inimă să injecteze serul mortal în perfuzia pe care i-o puseseră pisicii. Am fost nevoită să-mi injectez chiar eu pisica. Mi-au dat lacrimile când am apăsat pe seringă. Țin minte că mă luase și un val de furie, voiam să le iau la bătaie pe cele două inimoase. Dar mi-am spus că mai bine fac ce trebuie și curm suferința mai repede. Am îngropat pisica în curtea din spatele blocului și am tot pomenit furios "mila" doctoriților câteva zile.

Nu mi se pare că am avut vreo experiență traumatică cu moartea.

Dar agentul revine cu poftă de traumă și moarte la ședința următoare. Iar îmi prescrie că e "necesar să trăiesc tristețea și doliul resimțite în urma pierderii tatălui". Nu înțeleg cum poți să faci așa ceva din neant.

Îi zic că o să fac doliu când moare bunica. La care mai stătea mama din când în când. Mă mai duceam și eu pe acolo și observam că bătrâna era din ce în ce mai nevoiașă.

Dar nimic. Tot încearcă să mă bage pe nedrept în traumă cu "dă-ți voie momentului, dincolo de raționalizări".

Îmi e dor de prezența celor morți. Dar viața merge mai departe.

Iadul meu nu îmi pare legat de dispariția oamenilor apropiați. Moartea era o situație neplăcută și dureroasă. O deznădejde. Însă nu depinde de mine. Nu eu aveam controlul asupra vieții lor.

Așa că nu se putea insera îndoiala de sine sau frica de a da greș, cele mai dureroase sentimente cărora a trebuit să le fac față.

Doliul scos în evidență după relatarea crâmpeiului meu de copilărie cu magazinul Stimbex planează ca un nor pe care nu îl înțeleg.

Mi se spune că "blocarea unei trăiri firești precum durerea sau tristețea privează de posibilitatea experimentării la nivel interior". Înțelegeam că nu eram dezvoltată și complexă și trebuia să fiu.

După capul meu avusesem o interacțiune normală cu doliul și tristețea. Adică nu s-a lăsat cu traume. În zadar caut eu traumă. Dar cine știe, poate o găsesc și scap de frică.

Am în minte premisa agentului că poate am doliu netrăit. Citesc în continuare din Jung și caut vreun simbol prin care să îmi accesez trauma. Nu găsesc. Dar îmi dă soarta ceva de mă bagă într-o mare nostalgie și reverie. În care am și un vis care-mi arată că nu am traumă.

Capitolul VIII. Nostalgie și reverie.

După ce am fost îmbuibată cu doliu netrăit se întâmplă o minune.

Găsesc trifoiul cu patru foi pe care îl culesesem împreună cu tata din parc atunci când aveam șapte ani. Îl credeam dispărut de ani buni.

Trifoiul e ca o raclă cu moaște, un vestigiu iubit și redescoperit. Îl ating și declanșez ceva.

Mai întâi bucuria că soarta îmi dă semn că nu am traumă.

După care zic că îmi regăsisem un crâmpei al copilăriei pierdute. Asociam regăsirea trifoiului cu un eveniment fericit.

Povestesc la entitate cum soarta îmi redase o părticică din acea stare de bine a copilăriei. Zic puțin de o parte din momentele petrecute cu tata, mersul în parc, făcutul de cartușe, gătitul și meșteritul prin casă.

- Eu zic că tata îmi dă semn să mă fac mare și independentă.

Aud un oftat. După care grăiește o trăznaie.

- Am putea lucra ce impact a avut moartea tatălui tău asupra ta.

- A murit și nu mai e. Aia e. Dar uitați că trifoiul ăsta e un semn că merg mai departe dincolo de moarte.

- Cum ți-ai perceput tatăl?

- Păi tot citind psihanaliza asta îmi dau seama că în nici un caz nu a fost un zeu, așa cum crede orice copil despre părintele lui. Era un om obișnuit cu idealurile și frustrările lui. Îmi văd imitarea lipsei de responsabilitate de care dădea el dovadă, când mă mai îmbăt ca minerul. Dar când am fost la rândul meu bolnavă, nu am făcut ca el, am respectat cu strictețe ce mi-au spus medicii.

- E dureros să ne acceptăm pierderile.

- Cel mai sigur lucru pe lumea asta este că fiecare om va muri la un moment dat. Acu na, dacă tata a murit cu suflet de copil bătrân eu ce să-i fac? O cruce mai mare și încă un munte de colivă? Viața merge înainte… Și o să fac și doliu când va veni momentul.

Agentul face o față cam acră. Nu-i convine că nu-i iau în calcul ideea doliului. Dar nu are ce să-mi facă. Revine la trifoi.

- Cu ce semnificăm acum trifoiul?

- Păi nu v-am zis că e semnul creșterii? E un lucru extraordinar că am găsit trifoiul.

- *E un obiect. Obiectele pierdute sunt stări pe care le-am pierdut, obiectele sunt investite cu un anumit conținut afectiv, o emoție, o trăire*, *conforme cu momentul respectiv.*

Da, mi se face un dor nebun după a mea copilărie.

Și vreau să mă individuez, să mă fac om mare și bun pentru că norocul simbolic al celor patru foi îmi ieșise în cale.

Nu mă mai interesează ce-mi zice entitatea, vorbesc verzi și uscate despre bâțâială și fac harababură cu pisica. Agentul zice ceva de auto-determinare și alegeri conștiente.

Îmi văd de viața din capul meu.

Sunt în mare dor după mai multe momente din copilărie. Începusem să-mi retrăiesc idilic clipe din copilăria mică încă de pe când aveam zece ani. Mi se părea că era mai bine înainte. În 1994-1995 România era într-o efervescentă perioadă de tranziție de la comunism la capitalism. Atmosfera din jurul meu, locuri, case, magazine, restaurante, oameni, mașini sufereau diverse schimbări pe care le găseam urâte. Aveau loc intervenții dezgustătoare ce alterau nefericit formele și imaginile. Structurile vechi nu erau nici înlocuite, nici transformate funcțional. Pur și simplu se făceau adăugiri cu rost de poleială și grandomanie. Să pară că s-a schimbat ceva, că s-a scăpat de comunism. Când, de fapt era ca și cum i se punea unui chel tichie de mărgăritar.

Eram nemulțumită că lucrurile nu mai arătau și funcționau așa cum știam eu. Simțeam că lumea nu-și mai găsește locul și vânează aparențe.

Dar și eu.

Poate pentru că în vara anului 1994 a început seria bolilor tatălui meu. Așa s-au cam dus pe copcă activitățile de familie și parte din atenția îndreptată către mine. Era straniu și neliniștitor ce se întâmpla în jurul meu. Atât societatea cât și familia mea păreau a fi zguduite din temelii. Era o atmosferă de incertitudine și tensiune. Nu dispuneam de capacitatea de a-mi articula mâhnirea și îngrijorarea. Pur și simplu am intrat în nostalgizarea secvențelor "ca înainte". Totodată am început să fetișizez arhitectura, obiectele și obiceiurile comuniste.

Odată cu adolescența fetișizarea și nostalgizarea trecutului meu comunist s-au disipat. Îmi apăruse pulsiunea de a deveni socială, de a simți că aparțin și eu unui grup de aceeași vârstă cu mine. Așa că de voie, de nevoie trebuia să mă concentrez pe momentul prezent. Am uitat de nostalgie.

Consumul de marijuana mi-a facilitat revenirea unor vii aminiri din copilărie. Nu am avut însă vreme să zăbovesc asupra sentimentelor mele nostalgice, căci m-au copleșit moartea bunicii și accidentul de mașină. Eram nevoită să mă adaptez unui nou context existențial și nu mai era loc și de nostalgie. Acea dorință de a mă adapta era la pachet o necesitate de a mă maturiza, de a deveni și eu un om demn și respectabil. Dorința de adaptare s-a transformat într-o chinuitoare angoasă de performare. M-a tensionat enorm. Am ajuns să fac psihoterapie și să scap de bâțâială.

Renunțarea la bâțâială mi-a prilejuit un zvâc energetic. Mi-am însușit cititul și kinetoterapia ca activități cotidiene.

De câteva săptămâni mă duc la institutul cel mare de recuperare.

Îl citesc pe Jung mai ceva ca niciodată.

Și au început să-mi apară cu mare forță vii amintiri din copilărie. La pachet cu nemulțumirile, frustrările mele de atunci. Dar și cu nostalgizarea și fetișizarea trecutului. Cred că din trecut îmi voi scoate "autodeterminarea" și "asumarea alegerilor conștiente".

Nostalgia este o idealizare a momentelor trecute. Nostalgicul este nemulțumit de timpul prezent și încercă să evadeze în lumea trecutului, unde "era mai bine". Reveria, starea de visare și contemplare denotă o abstragere din momentul "aici și acum" într-un tărâm interior. Subiectul își contemplă propriile stări și construiește diverse scenarii imaginare. De multe ori nostalgia și reveria merg mână în mână.

Totuși, eu simt că nostalgia mea îmi dă mare vână să merg mai departe. Că o să scot eu ceva nemaivăzut din lumea copilăriei mele, ca mă va ajuta să mă fac om mare și bun.

De aceea mă apucasem serios de kinetoterapie. Voiam să-mi îndrept scolioza.

Cinci zile pe săptămână mă duc la recuperare unde execut exercițiile propuse de profesorul kinetoterapeut..

Adăugarea exercițiului fizic ca activitate parcă mă ajută să nu mă pierd cu totul în Jung și incompetența agentului.

Mai îmi dă și un surplus de energie. Compulsiva mea adăugare de conținuturi psihanalitice ia amploare. Înșir de-a valma în ceaslov idei și prescripții în ideea de a-mi pune bazele armonizării și diferențierii de sine. Vreau să sădesc semințele devenirii mele.

E un demers haotic dar eu chiar sper să-mi lărgesc orizontul meu existențial.

Mă fascinează noțiunea jungiană de alchimizare. E descrisă ca un proces de transformare a individului. Sunt acceptate și integrate aspectele negative, ca să fie extinse cele pozitive. Vreau ca la mine alchimizarea să fie translarea energiei din bâțâială în ceva bun și frumos.

Agentul zice că frumosul e "*armonios și construibil"*.

Eu vreau avânt să pun la lucru diferențierea aptitudinilor și voinței mele.

Jung zice că virtutea unui travaliu terapeutic este ca pacientul sau clientul (există o întreagă dezbatere asupra denumirii care i-ar trebui atribuită unui individ asistat de un psihoterapeut) să reușească unificarea resurselor sale cu voința pe care o are.

Vreau diversificare și confirmare, ce citesc prin Jung mă face să am tot soiul de reverii în care fac și dreg lucruri mărețe. Alternez între om de afaceri de succes, scriitor renumit și chiar psihanalist cu formare junghiană.

Numai că mă lovesc de zidul "stazei" în care zice entitatea că mă aflu.

Bine, intru în iluzia că fac individuație și maturație.

Mă lupt cu morile de vânt ale alchimiei sinelui și încerc să asimilez niște valori complicate.

Sunt într-un hei-rup al asumării alegerilor conștiente, doar-doar să am curaj să mă apuc de ceva, de orice.

Entitatea mai bagă pe lângă blocaj și durerea.

Cică "*când suntem în stază, suntem amorțiți, începem să lucrăm și apare tensiunea, durerea, suferința. Inconștient fugim de suferință, dar e nevoie să fim prezenți la noi înșine, chiar și în stare de suferință"*.

Da sunt prezentă și simt un dor mistuitor de a mă bâțâi din nou.

Mi se spunea că "pot ieși din dependență" și să „îmi asum responsabilitatea existenței". Iar „răbdarea față de mine însămi și asumarea aveau să apară pe îndelete"

E pe a mătii! Stai să vezi ce tam-tam abstract îți fac, zgripțurime obidită de entitate ce ești!

Îi citesc un fragment:

Prin analiza inconștientului personal individul devine conștient de lucruri de care era conștient la alți oameni, dar la el însuși nu. Prin această cunoaștere el devine mai puțin unic, el devine mai colectiv, factorul său, colectiv este, cum s-a spus, fortificat. [...] În cele din urmă apare astfel o imagine vie care cuprinde cam tot ceea ce mișcă pe scena în alb și negru a lumii, binele ca și răul. Treptat, se pregătește astfel o asemănare cu lumea, resimțită de numeroase naturi ca fiind pozitivă, care ocazional reprezintă și momentul decisiv al curei. Am văzut câteva persoane, cărora li s-a întâmplat pentru prima oară în viață să se trezească în această stare de iubire și să resimtă pentru ele însele iubire; sau în altă privință să cuteze saltul în spațiul incertitudinii, care le-a ancorat în destinul corespunzător lor(Jung, 2007a, p. 315-316).

- Ce părere aveți?

- Te-ar putea invita să te dai jos de pe piedestalul orgoliului și al autosuficienței...

- Vreau încredere și bună-măsură (modestie) în analiza mea. *A voi să înțelegi sau să explici prea mult e la fel de inutil și nociv ca a nu înțelege* (Jung, 2007a, p 322).

- Exagerarea și abuzul nu-și au rostul într-un proces de individuație.

Entitatea are tărâțe în căpuț? Nu vede că eu știu a funcționa doar așa? Nu-i mai urmăresc domnia. Fac iar tămbălău.

Eu știu că vreau să înțeleg cât mai mult, mult, și mult, enorm, ca să scap odată de frică, dar și de tensiunea și inerția pe care mi le pune în cârcă agentul. Domnia sa nici nu observă că acolo se spune și ceva de iubire, un sentiment care știu că îl apreciază mai ceva ca pe lumina ochilor.

Până la urmă mă liniștesc și am răbdare să îi explic cum văd lucrurile.

Aș da și luna de pe cer ca să simt starea aceea de iubire față de mine descrisă în fragment. Pare ceva intens și frumos. Dar și spațiul incertitudinii nu e de ici de colo. Îmi pare a fi curajul de a-ți risca bunăstarea și confortul pentru a obține ceva mai intens și mai trainic. Destinul corespunzător nu putea să fie decât solid și durabil în capul meu.

Dar incertitudinea mi se pare o perspectivă dureroasă. Îmi e frică să cutez a mă arunca în situații pe care nu le pot controla.

Degeaba încearcă entitatea să mă convingă că e bine să iau în brațe iubirea "iubirea înseamnă iubire și armonie, iubire față de tine în raport cu celălalt".

Tot frică îmi este.

Presupun că dacă îmi găsesc sufletul, așa cum făceau eroii descriși de Jung, atunci o să îmi omor anxietatea.

Pic într-un mare basm junghian pe care entitatea-agent terapeutic îl întreține cu mare evlavie. Îmi vorbește de "*sufletul ca ritm și energie ce insuflă un parcurs firesc, e specific creșterii ființei umane*"

- Chiar și sugarul are suflet!

- *Noi, oamenii învățăm, ne diferențiem anumite valori specifice, venim pe lume, primim viață ca să învățăm, să evoluăm.*

- Atunci de ce facem nevroză?

- *Blocajul repetitivității și al principiului plăcerii ne face să rămânem în primitiv.*

- Eu nu sunt primitivă! Dacă aș fi nu mi-aș pune problema că sunt. Doar că mă zbat între frică și cutezanță...

Agentul își drege vocea și începe să îmi predice din cărțile domniei sale.

- *Amalgamul emoțional e specific stării infantile. Pe măsură ce experimentează copilul ajunge să delimiteze. La 4-5 ani apar primele semne de responsabilizare și delimitare, copilul începe să aibă grijă de el.*

Ideea copilului care începe să aibă grijă de el îmi declanșează un mare nod în stomac.

- Eu ce mă fac? Dacă nu nu voi reuși să răzbat în lume, dacă nu voi fi în stare să realizez ceea ce îmi propun, să îmi depășesc condiția de infant, să am "realizări de tip adult"?

- *Teama își are sursa în inerție, inerție la nivel emoțional, la nivel corporal. Inerția îngustează câmpul conștiinței.*

- Și ce-i de făcut ca să îmi lărgesc câmpul conștiinței?!

- Îți poți asuma anumite *valori spirituale*.

- Cum ar fi?

- *Smerenia, modestia.*

- Ca să ajung la modestie îmi trebuie o conștiință mai extinsă și o bună cunoaștere a calităților și limitelor personale. Mă ia pe sus neliniștea profundă când îmi dau seama că nu-mi pot articula coerent nici limite și nici calități.

- Îți poți îndrepta privirea cu mai multă luare aminte către tine, te poți auto-observa.

- Păi asta tot încerc să fac de când îl citesc pe Jung. Și nu îmi iese!

- *Deprinderea de auto-observare se construiește. E un echilibru stabil către o altă parte de creștere.*

Făcea o scorneală bombastică, dar și eu sunt smintită de întâlnirea cu Jung, îmi pare că acea "altă parte de creștere" se referă la inconștient.

- Eu tot încerc să-mi contemplu inconștientul… Și nimic… Pauză.

- *În lucrul cu noi contemplarea este nu numai către exterior ci și către interior, a te uita către ce ești, ce simți, cum vezi lucrurile*.

- Păi din câte înțeleg sunt un mormoloc de trebuie să crească, simte frică și vede că poate face mai multe. Devine și el independent de frică!

Agentul își împreunează mâinile a rugăciune și ia un ton cald.

- *Îmi dau voie la independență în măsura în care dau la o parte comportamentele de tip compulsiv.*

- Adică la ticuri?

- *Ticul e repetitiv și e expresia unei staze, a unui blocaj.*

- Eu am o trăire arhaică, să mă bâțâi, să mă miros, să mă joc cu diverse obiecte, să mă agăț de ceva. Cum rezolv această problemă?

- *E necesar să stabilesc un contact cu interioritatea mea, pentru a nu mai avea nevoie de agățarea de exterior pentru a-mi dovedi existența, un mecanism specific unei trăiri primitive*.

- Nu înțeleg.

- *Ticurile sunt o nevoie de contact cu corporalitatea, dar neadecvată, falsa părere că ești în contact cu celălat, supralicitând mirositul, bâțâitul. Se crează tensiune, nu se satisface o nevoie naturală.*

- Vreau autodeterminism, să dobândesc voința de a alege să mă detașez de pulsiuni și compulsii!

- *Ce aleg eu pentru mine? Să cresc sau să trăiesc într-un cum s-o întâmpla?*

- Ce?!

- *Întâmplatul denotă neresponsabilizare*.

De la marele spiritual al sufletului ajunsesem iar la neresponsabilizare. Mi se pare nedrept să îmi fie asociată, din moment ce fac terapie, mă duc cinci zile pe săptămână la recuperare și taman ce mi-am cumpărat pentru a mea cameră un pat mare, să am loc să "cresc" în el.

Invit entitatea să îl vadă. Îi place.

Taman bine. Îi zic cum de cum mă prind a medita mai mult la ticuri mă ia o somnolență teribilă.

Aflu că somnolența *e un mecanism de apărare, că încerc să rămân trează la mine.*

Ca să rămân trează mai citesc niște Jung.

Vreau să îi dau peste nas agentului că mă crede iresponsabilă.

Îi citesc că "*un conținut poate fi integrat numai dacă aspectul său dublu a fost conștientizat și dacă el nu este sesizat doar intelectual, ci este înțeles și corespunzător cu valoarea sa afectivă"*(Jung, 2005, p 45).

- "*A fi afectat" e o sinteză între sensibilitate și putere. Lucrurile încep să curgă.*

- Ce să curgă? Din fericire vecinii mei nu au nici o țeavă spartă… Iar eu ziceam de valoare afectivă a lui Jung.

Îi zâmbesc strengărește. Doar-doar să își dea seama că bate câmpii. Agentul nu se simte.

- *Afectul presupune un sens constructiv al curgerii.*

- Adică cum?

- Putem eluda rezistențele.

- Ce-i aia eludare?

- A *eluda egal cu a elimina*.

Notez în agendă și încep să mă vaiet că "nu am și eu curgere afectivă".

Mi se prezintă ce face un „copil liber și adaptat". Acestuia *„îi face plăcere jocul, se joacă ținând cont de el și de ceilalți". „El identifică și recunoaște nevoile într-o formă adecvată, afirmativă, fără să își aducă un prejudiciu sieși sau celorlalți. Procedând așa el dă lecții de învățare a libertății și a asumării de sine"*.

Îmi era ciudă că nu fusesem un copil liber și adaptat. Drept urmare am fost întrebată ce semnifică de fapt ciuda la mine. Evident că m-am încruntat "a ciudă".

Îmi dă temă "să constat și să observ fără a intra în însuși mecanismul de ciudă", "să am un inventar al situațiilor în care mi-a fost ciudă".

Fac tema.

19.07.2010

Îmi este greu să trec în revistă toate situațiile în care mi-a fost ciudă, mai ales că în copilărie cred că se întâmpla aproape zilnic. Lipsa prezenței celorlalți mă făcea cel mai des să îmi fie ciudă. Prin lipsa prezenței înțeleg: lipsa comunicării cu persoana mea și atenția îndreptată în altă parte. Pentru că nu eram băgată în seamă mă înfuriam, simțeam abandonul, îl converteam într-o nostalgie a unor trăiri și situații pe care nu prea le avusesem, pentru ca în final să mă resemnez în fața lipsei lor. Se poate spune oare că ciuda venea din lipsuri? Ciuda era o tânjire, o neîmplinire. Și acum este la fel, doar că nu mai investesc așa de mult afect în situații potențiale, ci mă centrez pe cele reale. Plâng de ciudă când nu primesc ceea ce vreau. De cele mai multe ori în solitudine, mi se pare că "nu se face" ca cineva să mă vadă plângând deoarece mă vede ca fiind slabă și demnă de milă. Dar curios că acum barez tocmai mila, pentru că în copilărie îmi era ciudă că nu mi se plânge de milă, adică dacă nu eram băgată în seamă când plângeam. Mă întreb de ce îmi apare obsesiv în minte acest "băgat în seamă". Mă face să mă gândesc cumva la patologic. E ceva compulsiv, exact cum este și mirositul.

Ah, acum de exemplu îmi este ciudă că nu am făcut recuperare la timp, că spatele mi se strâmbă, că poate am ceva la ganglioni, că nu am dragoste de muncă, că nu încerc să îmi găsesc ceva de muncă, că nu mă bucură ideea de a munci care mi se pare o corvoadă, că nu pot să mă adun să fac ceva constructiv, că poate nu am energia necesară să fac față vicisitudinilor vieții, că poate semăn cu mama și sunt o dez-energetizată cu compulsii amăgite și frustrări înăsprite.

Citesc. Mă întreabă ce părere am.

- Primirea atenției era o nevoie exagerată până la dramă. Voiam să fie doar ca mine.

- *Îmi e greu să accept nu-ul, pentru că vreau să păstrez conținutul arhaic al copilului egocentric*.

Pic nițel pe gânduri.

Ok, eram incapabilă să-mi amân satisfacerea pulsiunii imediate pe mai încolo. Faptul că părinții sau alți îngrijitori ai mei mai aveau și alte lucruri de făcut pe lângă a mă băga pe mine în seamă mi se părea o mare ofensă. Aveam impresia că ei îmi fac în ciudă pentru că nu mă băgau în seamă.

Da, poate eram un copil dramatic de egocentric.

În fanteziile mele îmi construiam trăiri și situații în care primeam toată atenția din lume. Aveam și nostalgia sentimentelor din fanteziile mele mai vechi. Aceea era nostalgia trăirilor și situațiilor pe care nu le avusesem.

- Îmi e clar acum! Ciuda mea era o neîmplinire și o tânjire. Tânjirea poate să însemne și că stagnezi în dezvoltare. Mă lăsasem pe tânjeală în lumea reală și făceam și dregeam în fanteziile mele. Dar doresc mult de tot să fiu acceptată și cu slăbiciunile mele. Și să scap de compulsii, frustrări și identificarea cu mama.

Agentul iar mi-a bătut monedă pe furie. A insistat și că "nu accept amânarea și refuzul".

Am uitat de drama textului. M-am gândit la copilul adaptat, care sigur poate. Dar dacă eu nu puteam??

Mi s-a spus că acel "nu pot" era dovada rămânerii în ciudă. Soluția era "*să nu mai refuz convertirea energiei furiei în bucurie*".

Am înțeles că scăpam de ciudă dacă nu mă mai înfuriam. Mi-am amintit de ce îmi tot spunea mama - "când vrei tu ceva cu adevărat, mereu știi să faci ceea ce trebuie, să fii rezonabilă, numai că nu vrei, îți place să ne pedepsești, să ne faci în ciudă". Mi-am propus să învăț să mă bucur, să nu mă mai concentrez pe ce îmi provoca ciuda. Și să îmi însușesc libertatea adaptabilă.

Dar cum?

Cred că nici măcar sufletul adormit al lui Jung nu știe.

Revin în forță la ședința următoare și aflu niște bazaconii de stă sărmana mea pisică în coadă.

- Eu vreau libertate dar am dependență de ticuri. Vreau adaptabilitate, dar îmi este frică.

- *E un preaplin de amalgam. Să rămân prezentă!*

- Aha și să mă înfurii și mai tare când văd cât de fricoasă sunt?

- *Frica e o trăire irațională.*

- Asta deja știu. Și mai știu și că ard mocnit de furie și mă dor toții mușchii și toate oasele de la recuperarea aia. Dar nu mă las, bag și mai tare… Cum sunt tehnici de îndreptare a spatelui nu sunt și tehnici de îndreptare a furiei?

- *Furia se arde prin respirație holotropică.*

- Aia e o tehnică greu de obținut, am citit și eu despre ea, te bagă într-o transă similară cu cea indusă de acidul lisergic, cel mai puternic halucinogen sintetic. Asta vrem noi? Ca eu să ajung și mai mult în transă?

- Furia poate fi primenită și prin exercițiu fizic, printr-o curățare a corporalității.

- Ee na, să țin și post acum?

Se face că nu aude.

- *Emoția e la nivelul corporalității*. Tu ești în primenire acum. *Primenirea aduce tot felul de manifestări somatice.*

- Sunt în plin proces de asimilare de Jung și de luptă cu coloana mea cea strâmbă! Îi putem zice și primenire, da sună bine. Dar să scap de furie nu pot!

- *"Nu pot" e o neputință. Rămân în ciudă ca neputință, pentru că refuz să convertesc energia furiei în bucurie.*

- Și dacă nu o convertesc ce se întâmplă?

- *O furie neconsumată duce ori în obsesie ori în depresie!*

Mă detașez. E neprofesionist ce face. Cum să mă invite parșiv la boală?! Dar, na, orice om are dreptul să mai greșească. Totuși, îmi pun problema că agentul e cam lipsit de competență, deși mă făcuse indirect să mă las de bâțâială.

Intru într-o fază în care iau agentul mai puțin în serios.

Am mai citit niște Jung și mi-am pus problema forței interioare. Am asociat-o cu încrederea în sine.

Adevărul este forța care a venit din tine(Jung, 2005, p 98). Nu m-a interesat că era un mic fragment dintr-o întreagă argumentație asupra dublului aspect al lui Hristos - cer și pământ. Am luat adevărul drept forța încrederii în mine. Pe care voiam să o obțin. Cu sau fără ajutorul entității care dăduse cu mucii în fasole.

Pe 23 iulie împlineam trei luni de când nu mă mai bâțâiam. Și am avut terapie. Mă simțeam încrezătoare în forța mea din moment ce reușisem să scap de un obicei ce durase 23 de ani.

Agentul a dus discuția către "*valorizarea sprijinului celorlalți", "responsabilitate și construcția identității"*. Am fost surprinsă când mi s-a spus că "*mulțumind pentru, valorizând comportamentul sau gestul venit din partea celorlalți, mă valorizez pe mine*".

Trebuia să mulțumesc cu mare evlavie la terapie pentru că mă lăsasem de bâțâială?

Dar m-am gândit că a mulțumi nu este un lucru rău. Puteam să-mi arăt mai des aprecierea.

La ședința următoare mă dădeam de ceasul morții că mi se prăbușește spatele. Deși la kinetoterapie mi se spunea că mă descurcam bine, spatele meu nu avea nici o șansă să se prăbușească.

Persoana cu care făceam terapie a încercat să mă facă să-i spun ce simt. Eram terifiată, mă păștea o catastrofă! Mi-a subliniat că "mă exprim complicat și abstract" și că aș fi putut "să exprim emoțiile mai simplu".

Nu puteam. Degeaba mi se spunea *că "exprimarea afectului printr-un vocabular abstract te poate bloca în spațiul rațiunii, te detașează de concretețea emoției"*.

- Și emoția cum e?

- *Necondiționată și pură ca iubirea.*

Am fost povățuită să am încredere în iubire și exprimarea ei. Pentru că *iubirea conține cei trei R: reală, reciprocă, realizabilă*.

Mi se părea că se băteau câmpiile iubirii în loc să mi se dea o explicație coerentă pentru frica mea.

M-am detașat și mai și de entitate. Mi-am văzut de compulsia lecturii mele. Speram să mă ajustez eu într-un fel sau altul.

Am tot citit din Jung și m-am gândit la discrepanța mea "am încredere că pot să fac orice/nu sunt în stare de nimic", la capriciile mele și la greșelile părinților mei.

Bătrânul spunea că nu este prea valoros să știm unde greșește celălalt, interesant devine abia acolo unde greșim noi înșine, căci putem să și întreprindem ceva (Jung, 2005, p 309).

Voiam să trec peste vini, regrete, decepții, ostilități, trufii și amărăciuni.

Încercam să-mi explic cum sunt abstractizate emoțiile în ideea de a ajunge să le exprim fluid.

Îmi atrăsese atenția că *începuturile abstractizării își au originea în mitologie, același lucru și pentru psihologia infantilă*(Jung, 2006, p 43).

Înțelesesem că omul dobândește sensul emoțiilor sale odată ce începe să abstractizeze. Învață să facă acest lucru în copilărie pe baza poveștilor, basmelor și pildelor cu eroi.

Mă gândeam că fusesem reactivă față de încercările celor din jurul meu de a-mi prezenta diverse pilde educaționale. Mă simțeam vinovată față de revolta pe diversele îndemnuri de a învăța și de a-mi însuși logica bunului simț. Scriam în ceaslov așa:

Jung e de părere că educația joacă un rol central în stabilirea conștiinței copilului. Cultura este astfel un maxim de conștiență posibilă. Eu am respins metodic toate bazele culturale ce mi-au fost imputate de școală. Le vedeam ca răul, "standardizarea tocilărească", de care trebuia să fug, să mă feresc. Scopul meu central era respingerea interiorizării și memorării acquis-urilor școlare. Le înțelegeam din perspectiva tranzlării lor în câmpul artefactelor ciuntite ce-mi impută o robie, o privațiune de libertate. Pe lângă faptul că vedeam lecțiile, cărțile, istoria, româna ca pe niște rele ale oamenilor mici de care trebuia să fug ca să nu fiu și eu un om mic, exista și spiritul de frondă. Le respingeam pentru că erau din spectrul "trebuie", ce era perceput de mine ca o zonă gri, indezirabilă, pentru că îmi amâna pulsiunea de a avea aici și acum. Presupunea o construcție metodică și răbdătoare ce făcea un puternic apel la voință. Voința mea era puternică, însă doar pe segmentul "a face în ciudă". Încă mai merg uneori până în pânzele albe (până văd că toleranța ta a ajuns aproape de punctul zero), ca să-ți arăt că lucrurile stau pe dos, că părerea ta poate fi răsturnată, că nu tu ești cel mai tare din parcare. Și fac asta probabil pentru că te pedepsesc că nu îmi dai afecțiune. Oricum și dacă mi-o dai, tot o resping vehement. Sunt eu oare acum în stadiul de trecere de la o conștiență primitivă la una civilizată? Asociez aici civilizarea cu conștientizarea de sine, a mediului, a ceea ce e în jurul meu, altfel o văd ca pe o impunere și apar mecanismele de frondă, furie și negare.

Făcusem un reactiv memo al ostilității mele față de civilizare. Realizasem că principalul meu motor motivațional era pulsiunea de a avea totul pe loc și îmi foloseam voința pentru a respinge majoritatea activităților de civilizare ce-mi erau menite. Făcusem pasul de a asocia civilizarea conștientizării.

Aș fi vrut să am voință și răbdare în a mă civiliza.

La terapie mi se spunea că mă „*pot construi și primeni"*.

Primenirea aceea mă lăsa rece și îndoită.

Mai făceam puțin în ciudă văicărindu-mă că nu eram în stare să mă primenesc.

Apoi exploram de una singură.

Voiam să nu mai fac în ciudă, să îmi însușesc rapid un fel potrivit de a fi. Citeam în speranța că voi găsi mijloace de a-mi înțelege și atenua revolta.

Îmi atrăsese atenția un citat în care rezultatele școlare erau date jos de pe ceea ce eu credeam că era piedestalul realizării de sine.

Nu contează de câte cunoștințe iese cineva încărcat din școală, ci dacă școala a izbutit să-l scoată pe tânăr din starea de identitate inconștientă cu familia și să-l facă să aibă conștiință de sine. Fără această conștiință de sine, el nu va ști niciodată ce vrea cu adevărat, ci va rămâne permanent într-o stare de dependență și nu va face decât să imite, având sentimentul că este neînțeles și reprimat(Jung, 2006, p 65).

Consideram că eu nici nu învățasem, dar nici nu aveam o conștiință de sine. Mă consolam cu gândul că mă străduiam într-un fel sau altul să o dobândesc.

M-am plâns un pic la terapie. Mi s-a recomandat să fiu "autentică".

- Cum adică? Ce sunt eu monedă?
- Haide Via, nu te mai prosti.
- Ok, ce înseamnă autenticitatea în lucrul cu sine?
- *Am pliat cu resursele mele cu starea mea de conștiență, cu nevoile mele, cu aspirațiile mele.*
- Adică?
- *Fac un echilibru între ele, le construiesc ca atare, mă individualizez.*
- Adică?

Entitatea deja strânge buzele a țâfnă.

- *Adică am un rost pe lume*.
- Cum ați descrie "rostul pe lume"?

Agentul strânge iar buzele, după care se înflăcărează.

- *Îmi știu menirea, care e în directă legătură cu resursele, nevoile fundamental umane. În momentul în care fiecare își are un rost nu mai apare orgoliul. Negăsirea rostului duce la minimalizare sau orgoliu prin supra evaluare. Fii acolo, trăiește momentul.*

Da, eram acolo și vedeam că o luase razna. Ce treabă avea orgoliul? Îl băgase ca pe o muscă în lapte. Îmi pun de-a binelea problema să renunț la terapie. Sănătos și profesionist era să îmi explice cum funcționau resursele, nevoile și aspirațiile, astfel încât să mi le fi problematizat pe ale mele.

O ardea mai general ca Jung și mai avea și probleme de orgoliu. Am făcut o harabaură infernală până la sfârșitul ședinței. Adică m-am detașat și i-am povestit cu mare emfază cum urma să plec eu în Deltă, la Sfântul Gheorghe unde aveam să beau și să privesc tot felul de filme independente, unul mai controversat ca altul. Am înflorit lucrurile, m-am dus în vulgar și obscen.

I-am admirat fața contrariată în timp ce mă gândeam că atunci când mă întorc îi voi spune adio.

A plecat de la ședință, spunându-mi să "am grijă la excese".

După amiaza am adormit și am visat ceva care m-a făcut să am încredere că lucrurile merg de fapt în direcția cea bună.

5.08.2010

Se făcea că eram iar la Olănești. De data asta cu toată lumea, mai toți prietenii mei din acest moment. Era frumos și soare și surpriză, venise și tata. Ceea ce m-a bucurat foarte mult. Ajunsese cumva din morți, își "luase libere". Arăta cum îl știam eu cu ceva vreme înainte să moară, cărunt, slăbuț, înalt. Purta un tricou alb și pantaloni trei sferturi gri. I-am spus cât de fericită sunt că a putut să ajungă și el cu noi. Se vedeau munții însoriți și am reușit să beau apă și de la izvorul nr. 4, de unde țineam eu minte că nu puteam eu să beau apă data trecută. Această memorie era doar în vis, căci în realitate băusem apă de acolo acum o lună, când fusesem la Olăneşti cu o prietenă. Deși acum o lună izvoarele erau securizate, nu puteai să treci decât dacă aveai o cartelă, în vis paznicii erau plecați și barierele se micșoraseră. Am putut să trec fără efort. Tata se impacientase puțin. Mi-a spus, "sigur ai voie să faci asta?". Eu foarte senină i-am răspuns, "tu îmi porți noroc, că ești aici, de aia au plecat toți și am putut să intru așa de ușor". Am băut apă de la izvorul patru. Era sălcie, relativ bună la gust. Ce m-a frapat a fost faptul că, începând cu a doua sau a treia gură pe care am luat-o, apa a început să se facă neagră. Astfel, ultima gură de apă pe care am băut-o a fost neagră ca smoala. Ceea ce m-a speriat. Am vrut să o scuip, însă până la urmă am înghițit-o. Îmi amintesc că voiam să o scuip exact pe treptele pe care le urcam pentru a ieși din izvorul nr. 4. Am urcat treptele, prezența tatei care încă era la întoarcerea mea din izvor a dispărut și am fost transpusă intr-un soi de petrecere. Apoi m-am trezit.

În vis avusesem un puternic sentiment de libertate, să fac tot ceea ce îmi propuneam.

L-am perceput ca pe o manifestare a inconștientului care îmi dădea încredere. Tata mă vizita din morți. Deci mi-l reprezentam așa cum era, trecut în neființă, nu aveam probleme cu doliul și trauma. Puteam să trec de bariere, deci puteam să trec și de frici și condiționările întru frică din copilărie.

Izvorul din vis era probabil reușita materială, iar petrecerea reușita socială.

Apa neagră ca smoala era probabil însăși frica mea că lucrurile vor ieși prost atunci când mă apucam de ceva. Dat fiind că am înghițit-o, adică nu am mai luat-o în seamă, am putut urca, adică mi-am depășit condiția.

Mi-am spus că lucrurile se îndreptau de fapt către direcția bună. Agentul îmi dăduse un motiv să citesc Jung, lucru care mă dusese la interesul pentru vise. În vis experimentasem o senzație de încredere cum de mult nu mai simțisem.

Am plecat fericită în Deltă. Când m-am întors am avut o ședință terapeutică care m-a făcut să iau și mai puțin în serios terapia. M-am scufundat și mai și în magia junghiană.

Agentul zice că "apa este un simbol al vieții și al trecerii în existență" iar "*visele cu simbolistică apar când deja a început travaliul interior"*.

- Păi gata, am acceptat moartea tatălui. El nu întreprinde vreo acțiune în visul meu, e doar o prezență care îmi purta noroc.

- Poate și o negare…

Îmi zice că apa neagră putea fi suferința generată de moartea tatălui. Am vorbit de doliul meu netrăit. Mă gândeam că poate îmi reprimam marea durere și va ieși la iveală la un moment dat.

- Dar ce o fi apa aia neagră? Eu zic că sigur e frica pe care o înghit și apoi fac lucruri bune.

- Poate fi *compulsia de a-i zgândări pulsional pe cei din jur*.

- Cum adică?

- O *rămășiță de neînțărcare*.

Rămăsesem mască. Nu mă așteptam la o asemenea explicație. Instinctiv am întrebat cum fac să mă înțarc.

- *Copilul nu o mai consideră pe mamă obiectul plăcerii masticabile atunci când vine momentul înțărcării. E necesar ca țâncul să fie preparat, să i se explice de ce e bine să înceapă să se hrănească și cu altceva, pentru a nu o mai "hâțâi" pulsional pe mamă. Independența este consecutivă înțărcării.*

- Sigur m-am și înțărcat, în vis am simțit că am putut!

- Există *furia pre-verbală că mă ținea în brațe și nu îmi mai dădea lapte*.

Mă amuza, mi se părea o gogomănie.

Dar dacă rămăsesem traumatizată de la încetarea alăptării?

Mi s-a spus că *starea ante-înțărcare putea lua o formă verbală*.

M-am revoltat. Era o idioțenie! Din revoltă am picat și mai și în iluzie.

În loc să opresc terapia am continuat-o.

La următoarele ședințe am insistat cu înțărcarea dintr-o curiozitate de a vedea către ce se va duce entitatea. Am aflat de "reflex sfincterian", "necesitatea de a afla cum s-a oprit alăptarea și dacă mă mai ținea la piept după", "tensiunea că mă ține în brațe și nu îmi mai dă lapte, furie pe obiectul plăcerii".

Parcă eram într-o piesă de teatru post-modernistă. Mă amuzam în loc să îmi lucrez ce era important, neîncrederea și frica. Să vorbesc despre aspirațiile mele, că voiam reușită materială și socială.

Din frică mi se părea că erau meschinării. Îmi pansam frustrarea cu ideea că eu trebuia să mă înnoiesc spiritual.

Credeam că îmi voi însuși de una singură schimbarea sufletească benefică.

Citeam compulsiv pe Jung, umpleam pagină după pagină cu citate în speranța că se va întâmpla cumva un miracol.

Căutam o piatră de temelie, un arc de boltă de la care să pornească structurarea coerenței mele interne. Îmi atrăsese atenția alchimia, pe care mi-o reprezentam ca pe o legătură tainică și strânsă între elemente.

Alchimia presupune că în mecanica și coerența lumii elementele nu sunt disparate, toate au legături unele cu altele.

Jung spunea că e la fel și în dinamica cognitivă și afectivă a unui individ. Pacienții lui își alchimizau conținuturile psihice pentru că își înțelegeau inconștientul.

Presupuneam că visul îmi pusese inconștientul pe tavă.

Și el îmi dăduse semn că voi dobândi "*claritatea simțului contemplativ și pacea dincolo de îmbulzeala agitată a simțurilor"*.

Doar tânjeam după o deosebire, voiam să ajung și eu un spirit excepțional, ca Jung.

Căutam o siguranță absolută și voiam ca dezvoltarea mea să nu fie banală.

Să îmi găsesc motive care să-mi dea întâmplări sufletești extraordinare.

Aproape că intrasem în delir de la atâtea reverii cu Jung.

Noroc că am avut un vis care m-a trezit la realitate.

Azi noapte am visat că eram la mare, se desfășurau acțiuni pe mai multe planuri. Îmi amintesc foarte bine o stare de apartenență, eram acolo cu mai mulți oameni. Brusc s-a schimbat atmosfera. Se făcuse frig și coboram pe niște trepte înspre plajă. Nisipul și marea erau gri-maronii, nisipii. Nisipul era acoperit cu cristale de gheață, ca o brumă, și înțelenit. În mare pluteau blocuri de gheață. Era o atmosferă cumva dezolantă. Se terminase vara și brusc s-a pogorât o iarnă cenușie și rece.

Nu am discutat visul la terapie. Îmi era că iar mi se bagă perspectiva doliului netrăit.

M-am tot gândit la starea de apartenență pe care o simțisem în vis. Poate era voința mea de a fi una cu ceilalți. Voință pe care o pedepseam și elogiam deopotrivă în copilărie. Doream să simt că aparțin, dar mă revoltam pe prescripțiile și manifestările apartenenței. Adică făceam permanent în ciudă. Așa primeam atenție. Asimilasem revolta cu apartenența.

Coborârea pe trepte poate era imersia în plaja așteptărilor mele de atenție necondiționată. Nisipul simboliza toate jocurile pe care le făceam întru a primi gratificarea. Marea era energia mea vitală ce se centrase în jurul unor blocuri de reprezentări ale maturității care-mi dădeau mari angoase.

Adică să am o carieră și o familie de succes, să intru și eu în rândul lumii. Le resimțeam ca în afara mea, reci și neplăcute, dar și imperioase în realizarea mea. De la vara apartenenței de copil ajunsesem brusc la iarna

maturității. Visul îmi arăta că simțeam maturitatea ca pe un lucru rece și cenușiu, deoarece o asociam cu ce mi se părea că voiau și se așteptau ceilalți de la mine. Disprețuiam ceea ce credeam eu că înseamnă maturitate din punctul de vedere al societății și anume conformare. Totodată voiam și să mă conformez într-un fel sau altul, printr-o scurtătură sau alta. Îmi doream coroana statutului de om matur.

Visul îmi arăta conflictul meu cu maturitatea.

Pfuu! Nasol. Ce mă fac?

Citesc că *"Ce înseamnă în definitiv o mare inteligență cuplată cu inferioritate morală?[...] Înzestrarea nu e neapărat valoare, ci este doar atunci când restul personalității ține pasul cu ea, când talentul poate fi întrebuințat și în scop util. O capacitate creatoare poate, din păcate, acționa tot atât de bine și distructiv. Dacă se îndreaptă spre bine sau spre rău este un lucru pe care îl decide doar personalitatea morală"*(Jung, 2006, p 157).

Aha, îmi însușesc propria-mi personalitate morală. Întreb chiar și agentul ce părere are despre inferioritatea morală. Am aflat de "lipsa caracterului" și "aspirațiile mici", "brânza bună în burduf de câine". După care mi-a făcut o prelegere despre "dăruirea necondiționată necesară asumării construcției".

Prelegerea era o frecție dăruită piciorului de plastic. Totuși, mă simțeam recunoscătoare că îmi pomenise caracterul.

Era o aspirație mică să îmi doresc apartenența prin scurtături.

Era dovada unei inferiorități morale să am niște aspirații mici de a primi atenție permanentă și necondiționată. Era o lipsă de caracter să voiesc așa ceva. Era acea mulțumire a mea cu statutul de brânză bună în burduf de câine. Deși mă revoltam pe dinamica socială, o acceptam. Mă simțeam una cu ceilalți prin statutul meu aparte dat de burduful de câine.

Îmi aminteam cum încă din copilăria mică aveam senzația că va veni un moment când nu voi mai face în ciudă și nu mă voi mai bâțâi, voi deveni un om normal.

Un fragment mi-a dat încredere că senzația mea din copilărie devenise realitate. *Suntem determinați nu doar de trecut, ci și de viitor, care este sădit în noi cu mult înainte și care se dezvoltă treptat în interiorul nostru* (Jung, 2006, p 124). Simțeam că eram în plin proces de modificare și transformare.

O transformare lipsită de morală era zadarnică.

Făcutul în ciudă nu putea fi confundat cu apartenența. Așteptările mele nemăsurate de atenție și pretențiile de a fi specială chiar erau dezolante, cenușii și reci. Schimbarea bruscă de atmosferă putea semnifica și că percep inferioritate morală și lipsă de caracter odată ce trec în maturitate. Iar agentul îmi recomanda maturitatea, creșterea, în loc să îmi favorizeze ceva mai bun, tăria de caracter sau talentul la ceva.

Însăși ideea de maturitate îmi displăcea. De aceea o și asociam cu acele blocuri reci care îmi dădeau angoase. Pentru că îmi părea că trebuie să mă conformez unor lucruri plicticoase și să îmi reprim spiritul ludic.

M-am detașat de domnia entității-agent.

Voiam să-mi pun energia în slujba unui scop nobil, să pot spune despre mine că am talent la ceva. *Talentul poate fi obstaculat, mutilat, pervertit, sau poate fi promovat, dezvoltat, îmbunătățit*(Jung, 2006, p 159).

Mi se părea că Jung avea și el o părere proastă despre conformare.

Cu cât personalitatea este mai mică, cu atât ea devine mai indeterminată și mai inconștientă până în cele din urmă se amestecă indistinct cu societatea, renunțând astfel la propria totalitate și împrăștiindu-se în schimb, în totalitatea grupului. În locul vocii din interior apare vocea grupului social și a convențiilor sale și în locul vocației apar necesitățile colective(Jung, 2006, p 195)

Mi-am spus că refuzam conformarea deoarece nu mă identificam cu necesitățile colective. Dar cu ce mă identificam atunci? Nu știam. Speram să-mi găsesc cumva vocația și să nu mai fac dovada inferiorității morale.

Așa că am început să citesc Jung, "Amintiri, vise, reflecții". Eram curioasă ce i se întâmplase lui, ce făcuse de își găsise vocația. Pe parcursul lecturii primului capitol, "Copilăria", mi-au apărut mai multe întrebări. Le-am notat și am plecat la mare, ca să mai iau o gură de aer proaspăt.

Din reveria cu Jung am picat în nostalgie.

La mare am avut parte de o experiență intensă. Am vizitat hotelul în care mi-am petrecut 15 vacanțe de vară (3-17 ani).

Era aproape abandonat și am devenit super-nostalgică.

4.09.2010

Chiar dacă aș fi avut de răspuns la ceva întrebări, prefer să aștern experiența pe care am trăit-o acum două ore în Neptun, la hotel Neptun. Vreau să pun etanș, la păstrare fiecare părticică a ghemului de imagini, afecte, emoții, mirosuri, texturi, culori și forme.

Vreau să rămână consemnat pentru eternitate, în memoria mea afectivă și în memoria per se, intervalul de aproximativ o oră în care trecute trăiri s-au reconfigurat în peisajul de pasăre Phoenix pe moarte.

Pasăre Phoenix, pentru că probabil sunt optimistă și cred că proiectul instaurat în privința hotelului Neptun se va concretiza (a fost cumpărat de doi oameni de afaceri care intenționează să-l transforme într-un resort turistic de 30.000 de metri, probabil all-inclusive). Vreau ca peste câțiva ani să merg într-un paradis turistic, sporindu-mi trăirile infantile, înălțându-le, înmulțindu-le, up-gradându-le, reconstruindu-le. Să le văd într-o lumină nouă, să le dau noi valențe, să le updatez.

Să mă desprind de trecut. Să îl păstrez totodată în mine, să îl hrănesc, să îi adaug frați și surori, să îmi sporesc fericirea. Chiar dacă acum trăiesc tragedia pierderii paradisului copilăriei.

Tocmai intrasem în Neptun cu doi prieteni. De îndată ce am zărit hotelul am tresărit. I-am determinat cumva să oprim acolo şi minune! Uşile erau deschise, deşi părea ca totul să fie pustiu şi încuiat. Uşile erau deschise.

Am intrat în roller-coaster-ul efervescent, înălţător şi căzător al unei odisee apuse. Acum am realizat definitiv că nu mai am cum să ajung acolo, decât prin amintiri. Nu mai era mobilă, nu mai erau oameni. Totul pustiit. Arhitectura, recepţia, câteva scaune portocalii, mozaicul, geamurile îmi evocau zeci de momente trecute.

Tanti Nina, Eva de la bar, turiştii străini, franţuzoaicele, Cami, forfota din recepţie la ceas de seară, panourile albe cu reclame pentru turiştii străini, TUI Reisen, Danube Delta, doamna Vulcan, shop-ul, casa de schimb, restaurantul, nenea Scobici, florile de pe masă, parfumul puternic al unor turişti, sculptura din bronz de deasupra recepţiei.

Dacă stau să mă gândesc mai bine acum îmi dau seama că cea mai frumoasă perioadă a hotelului a fost până în 1992-1993. Nu existau kistch-urile turciste, era o armonie între arhitectură şi reclame. Oamenii nu aveau tone de străluci pe ei. Dacă făceai rost de Tic-Tac, Mars sau Hershey's sau Fisherman's Friend ţi se părea că toată lumea e a ta, că s-a pogorât graţia divină în gura ta. Brifcorul şi Pepsi-Cola cele neaoşe erau împăraţi la restaurant, pe terasă sau la cofetărie. În 1992(cred) tatăl meu făcuse rost de la ceva ajutoare de lapte condensat cremă la tub, Lacta, un tub alb cu inscripţii bleu-marin, pe care îl folosea la prepararea cafelei. Era un gust divin, de neegalat, cel mai bun desert posibil.

L-am regăsit parţial anul trecut la un târg din Berlin, Dulce de Leche, un moşuleţ vindea borcănele cu lapte şi miere, simplu sau cu diverse arome. La bază avea lapte condensat.

Revenind la odiseea neptuniană, amintirea laptelui condensat mi-a plasat în ochiul minţii un flux de imagini şi senzaţii. Pe unele le regăseam live în atmosfera hotelului părăsit.

Apartamentul 110, unde stăteam vară de vară cu ai mei era ferecat. Dar am putut intra în altul. Chiar dacă nu mai avea mobilă am reauzit parchetul scârţâitor. Am simţit mirosul specific de sare amestecată cu lemn, mosc, vechi, pământ şi ud. Un miros extraordinar, specific hotelului Neptun, pe care l-am tot adulmecat cu nesaţ în incursiunea mea de 60 de minute. Mi-am amintit de covoarele persane cu motive florale negre şi bej aşternute pe un fond de culoarea ambrei amestecată cu arama. Am văzut toaleta cu neon, oglinda era la locul ei. Mi-a venit în minte scaunul de toaletă cu tapiserie maro ce stătea mai mereu pe balcon. Pentru că tatei îi plăcea să stea pe balcon, să fumeze şi să-şi bea cafeaua - ness-ul bine frecat din pahar de cristal cu picior sau din sticlă ordinară cu ceva motive de flori imprimate cu email roşu şi verde. Paharul de cristal era de la restaurantul hotelului, cel din sticlă din dotarea camerei. Ştiu că în apartamentul 110 am aflat şi admirat noţiunea de ness frecat pe care îl ador ca miros şi textură şi detest ca gust. Mai ştiu şi că mai mereu îmi doream să iau locul tatei de pe taburetul din balcon. Nu reuşeam, trebuia să îl aştept să se ridice.

Aş fi vrut să revăd camera cum era înainte, canapeaua din lemn cu tapiserie maro, comoda pentru televizor, policioara din lemn pentru bagaje, radioul şaptezecist de pe o măsuţă înaltă cu nişă; calciul zgâriecios de pe pereţi; aşternuturile albe şi apretate cu emblema hotel Neptun ştampilată; cuvertura şi draperiile grele, căptuşite cu mătase, ambele din acelaşi material cu motive florale aşternute pe un fond de culoarea cafelei cu lapte; jaluzelele ce făceau un zgomot infernal atunci când erau urcate sau coborâte; baia cu mozaic maniacal dispus – bucăţele de un centimetru pătrat aşezate într-o liniaritate aproape perfectă; frigiderul, lampadarul.

Dar uşa glisantă dintre camere era la locul ei.

O, acea uşă minunată, grea, din lemn arămiu deschis, cu o scobitură pe post de mâner. Uşa aceasta glisantă mi-a apărut brusc în memorie acum patru zile. Aşa mi-am dat seama cât de mult îmi doream să o mai aud o dată intrând în perete, să-i simt greutatea, pe fondul mirosului neptunian.

Iată-mă în hotel, la etajul şapte, în camera cea deschisă şi abandonată. Ţipenie de mobilă nu se mai află pe acolo, însă uşa e la locul ei! O glisez şi aproape juisez de bucurie, pentru că era prezent şi mirosul specific. Da, frumoasă experienţă.

Păcat că aşa zis-ul ethos capitalist a început din 1994 să degradeze unitatea conglomeratului turistic comunist hotel Neptun – restaurant – bar. Încet, încet au apărut reclame cu Wrigley's Spearmint, Coca-Cola, Rothmans. Apoi tot felul inscripţii ţipătoare şi prost realizate (se dezlipeau literele care oricum nu erau în cea mai fericită ordine), ce atestau prezenţa buticurilor cu marfă din Turcia. Oamenii au inceput să poarte tot mai multe sclipicenii care se le scoată în evidenţă bunăstarea materială. Dalele ce pavau drumul de la hotel către lac au fost înlocuite, au fost construite două foişoare, o fântână arteziană cu ramificaţii, o scară spiralată, toate făcute în grabă şi cu materiale proaste. Drept urmare, acum la 16 ani după realizarea lor încă arată la nelalocul lor în edificiul comunist, par mai decrepite ca stabilimentul anterior lor, deşi sunt mai tinere cu 25 de ani…

Parcă scriind acum despre Neptun mă exorcizez şi încep să tânjesc mai puţin după acest paradis pierdut. Mai mult, îmi dau seama că oricum îi percepeam nemulţumită decăderea odată cu modificările aduse de anul 1994 – arteziana, renovarea băilor, înlocuirea jaluzelelor din lemn cu unele din plastic alb. Cam tot în jurul anului 1994 am început să doresc să-mi expandez universul, să pot merge de una singură în aceeaşi zi în mai multe locuri. E posibil ca această dorinţă să fi apărut ca un răspuns la faptul că tanti Geta, mătuşa mea, mă lua cu ea peste tot – la Mangalia, la Olimp, la magazine, la resturante, prin celelalte staţiuni. S-a întâmplat acum acest lucru, de fapt am realizat că mi se întâmplă de ceva vreme. Am fost în staţiuni, la Mangalia, la Olimp, pe acoperişul hotelului, la restaurant. Am făcut tot ce îmi doream să fac pe când aveam 9-10 ani.

Frumos sentiment, să îţi dai seama că ceea ce îţi doreai într-un anumit moment al existenţei tale se îndeplineşte 16 ani mai târziu. Totodată îţi dai seama că e rost de nou în ce va să vină, că se lărgeşte universul, că

treci într-o etapă mai amplă, poate mai liniștită, mai lipsită de tensiuni. Stările sunt generate și menținute grație interiorului tău spiritual și sufletesc și nu datorită obiectelor ce te înconjoară, pe care le supra-semnifici.

Bineînțeles că semnificam pozitiv exteriorul și mă raportam cu fericire la obiecte pentru că starea mea afectivă era fericită, datorită prezenței întregului familion: mama, tata, bunica, unchi, mătuși, veri, chiar și prieteni de familie. Acum văd cum siguranța interioară tranzlează de la dependența de familie la independența asumării libertății individuale. Din această independență pot descinde perspectivele individualizării și clădirii unui caleidoscop amplu, multi-fațetat și totodată echilibrat al devenirii mele permanente. De asemenea, în drumul devenirii mele mă opresc (mă voi opri) să contemplu și să mă bucur de ceea ce a fost realizat, trecând într-o nouă fază ce le include și pe cele vechi.

Avusesem parte de o experiență tulburătoare. Puternica imersie în atmosfera hotelului părăsit arăta o dorință de a rămâne în lumea copilăriei. Voiam să mă desprind de trecut dar în același timp voiam să-l aduc înapoi. Iar dacă se putea să-l fi reconfigurat exact ca înainte, cu atât mai bine.

Voiam să redobândesc senzația copilului ce avea stabilitatea oferită de suportul părinților, chit că ei nu făceau întocmai ca mine. Poate de aceea mă fascinau mai tare obiectele ca oamenii. Obiectele mi se supuneau. Oamenii mai greu…

Invidia că nu aveam și eu ce aveau ceilalți era un semn de inferioritate morală.

Exploram, contemplam și uneori mă dezgustam.

Aș fi vrut să fiu ca oamenii mari, să am libertatea lor de mișcare.

Îmi transformasem dorința de explorare și independență din copilărie într-o pulsiune de a mă realiza spiritual.

Mă amăgeam.

Bâțâiala mea între ce îmi doream la 10 ani și ce făceam la momentul din 2010 (aveam 25 ani) denota că mă aflam în iluzie.

Aici i-am mulțumit entității, căci domnia sa mi-a subliniat că "deși vezi că lucrurile sunt abandonate, tot faci ce voiai la 10 ani".

Îmi doream niște lucruri care nu puteau să-mi aducă aceeași satisfacție, erau părăsite și decrepite. Încercam să readuc la viață trecutul pe ruinele sale, o adevărată disperare a așteptărilor nostalgice. Eram în reverie din lipsă de altceva. Spațiul real în care-mi petrecusem copilăria era pustiit și îmi mutasem trăirea lui în imaginație.

Voiam să scap de dependența mea nostalgică de obiecte, să devin.

Ce?

Nu aveam o idee clară.

De aceea eram și nostalgică, nu aveam un obiectiv concret către care să mă îndrept, ci doar niște așteptări de a mă transforma în bine.

Aceasta era și motivația mea conștientă de a-mi chestiona lumea copilăriei, să găsesc acolo ceva care să-mi indice cum m-aș fi putut metamorfoza cu folos. Adică să îmi găsesc chemarea, vocația.

De accea mi-am și scos niște întrebări la care voiam să răspund.

Iată întrebările.

1. Când a început conștient viața mea spirituală?

Mi-e greu să înțeleg conceptul de viață spirituală. Într-un mod bizar îl asociez cu contradicțiile pe care le percep în acțiunile întreprinse de adulți. Acele contradicții nu trebuie evidențiate ochiului adult, el trebuie cumva protejat, să nu ajungă să se simtă mincinos. Pentru că în acel moment, atunci când îi arăt că minte, autoritatea adultului în fața mea scade. De fapt, mai degrabă îi scade puterea, o "dă din colț în colț" cu o privire de animal hăituit ce încearcă rapid să încropească o nouă minciună care să acopere minciuna proaspăt descoperită.

Pe la 5-6 ani mi-am dat seama că adusul copiilor pe lume de către barză este o minciună sfruntată. Totuși, am preferat să joc în continuare jocul bărzesc al mamei, s-o protejez, nu voiam să o văd dezgolită, vulnerabilă. Cred că atunci a început viața mea spirituală, când am încercat pentru prima oară să protejez.

Agentul zice că "viața spirituală implică dreptul la libertate interioară și adevăr".

"Avea loc un joc al protecției prin minciună" "Încercam să-mi păstrez călduț locul de copil protejat însușindu-mi parțial un comportament adult".

Mie îmi pare că doar voiam real să nu-mi fac mama să sufere, să o văd pusă în dificultate.

Altruismul e parte a vieții spirituale a unui om. Iar eu m-am simțit bine că îl am. Eram în mare frenezie cu dezgroparea binelui pe care îl aveam în copilărie.

2. Ce cărți îmi plăceau când eram mică?

Aventurile lui Habarnam, pentru că erau foarte amuzante, eroii treceau printr-o serie de întâmplări interzise ale căror scopuri și rezolvări îmi provocau râsul. Deși nu îmi amintesc foarte bine întâmplările aproape că reușesc să retrăiesc senzația de ilaritate generată de întorsura neașteptată a structurii frazei și a cursului evenimentelor. Apoi a mai fost "Recreația mare" a lui Mircea Sântimbreanu, o serie de mici nuvele ce ipostaziau viața școlară (10-14 ani) în același algoritm ca Habarnam, răsturnări de situație, umor, umor absurd uneori. Unele dintre nuvele le-am citit de minim 10 ori. Au mai fost și Frații Grimm cu un volum de povești. Îmi plăcea să mi se citească acele povești, după care am început să le citesc singură. Nu pot spune că există o singură poveste care să îmi placă cel mai mult. Fiecare are elemente care-mi plac (devenirea, drumul inițiatic, evidențierea faptului că orice față are și-un dos, că în orice bine există și un rău și viceversa, caracteristicile magice ce conferă putere și omnipotență, rezolvarea conflictelor, finalul fericit) și elemente care nu-mi plac (zugrăvirea patriarhală a imaginii

feminine, devenirea feminină văzută ca procreere, subsumarea femininului masculinului, judecăți de valoare prea aspre, pedepsirea aspră a anumitor abateri de la normă). Nu am o poveste preferată, însă pot genera acum una, pornind de la cele care îmi plac:

Într-o zi tăciunele, bobul de fasole și paiul au de trecut un pârâiaș. Paiul se pune drept podeață de la un capăt la altul, prima trece boaba de fasole, apoi tăciunele. Evident că paiul se aprinde și cad amândoi în apă. Amuzată de tragicul situației și trecerea peste o moarte iminentă (dacă trecea împreună cu tăciunele) boaba de fasole se pune pe un râs fantastic, până îi crapă burta. Prin apropiere s-a nimerit să fie o băbuță, căreia i s-a făcut milă de boabă și i-a cusut burtica. Revitalizată, boaba pornește la drum, se transformă într-o fată frumoasă și se întâlnește cu duhul din sticlă, care pentru că l-a eliberat, voia să-i ia gâtul.

Îl convinge pe duh să intre înapoi în sticlă. Îi spune că ea nu crede că un duh atât de mare a încăput într-o sticlă atât de mică. Duhul se simte la ananghie și începe să negocieze cu fata. Îi promite peticuțul fermecat dacă îl eliberează. Așa fata primește petecuțul fermecat cu ajutorul căruia poate vindeca orice rană și poate preface fierul și oțelul în aur și argint.

Se așterne ea pe drum și se tot aciuează ici colo până se întâlnește cu un măgar, un câine și un cocoș. Între timp fata se prefăcuse în pisică. Cei patru se înhăitează și decid să se facă muzicanți la Bremen. Într-o noapte au poposit într-un han părăsit, care s-a dovedit a fi ascunzătoarea unor tâlhari. I-au speriat zdravăn pe tâlhari. Au luat-o pe pisică drept vrăjitoare, pe câine drept omul cu cuțit, pe măgar drept namila neagră cu măciucă, iar pe cocoș drept judecător și căpetenie. Dat fiind că unul dintre tâlhari fusese rănit de colții câinelui pisica s-a hotărât să folosească petecuțul fermecat și i-a oblojit rana. Totuși tâlharii au plecat și muzicanții și-au însușit hanul ca gospodărie personală. După ceva vreme pisica s-a cam plictisit, s-a dat de trei ori peste cap și a pornit iar la drum, de data asta ca băiat.

Tot hoinărind s-a anturat cu cinci indivizi dubioși. Unul era așa de forțos încât putea să smulgă copacii din rădăcină. Altul era un vânător iscusit, era în stare să nimerească ochiul unei muște aflate pe o creangă de stejar, la mare depărtare. Unul era gonaci, fugea așa de repede încât putea depăși orice iepuraș Duracell. Altul putea să sufle de la șapte poște și să urnească morile de vânt. Unul putea abate cel mai năpraznic ger peste lume. La un moment dat cei șase voinici ajunseră într-o cetate, unde fata împăratului era dară spre măritiș celui care va reuși să treacă de câteva probe. Cei șase, prin abilitățile lor deosebite, au reușit să treacă cu bine și în schimbul de a nu lua vreunul mâna domniței au plecat cu tot aurul din împărăție.

Eroul nostru s-a transformat iar în fată, și-a întemeiat o împărăție și s-a gândit că ar fi momentul să-și găsească un soț. S-a nimerit ca fix atunci, împăratul vecin să vrea să-și însoare fiul, organizând o preselecție. S-a dus ea acolo, numai că flăcăul era extreme de năzuros. Nici o fată nu era pe placul lui, cu atât mai mult și eroina noastră, căreia i-a găsit un cusur, cu care a ironizat-o nespus, că are nasul ca un cioc de sturz. Tatăl băiatului, împăratul, infuriat de fițele progeniturii, a hotărât că indiferent de circumstanțe, îl va căsători cu prima fată care îi va cere mâna.

Cioc de Sturz, că așa îi rămăsese acum numele eroinei noastre, auzind acestea s-a dus să-i ceară mâna băiatului, însă deghizată în cerșetoare. Chiar dacă a fost total nemulțumit, flăcăul n-a avut încotro și a trebuit să ducă traiul sărăcăcios pe care-l organizase Cioc de Sturz. Au fost câteva luni de cazană și lipsuri, timp în care au învățat să deretice și să producă bani vânzând blide. După care, Cioc de Sturz, care dusese o viață duplicitară, cea de cerșetoare și cea de împărătească, i-a arătat flăcăului cine era ea. Au făcut nuntă mare.

Relația mergea bine, erau îndestulați, numai că Cioc de Sturz era iar pe culmile plictiselii. Așa că s-a hotărât să intre cu simbrie în oastea unui împărat, adică să se angajeze la o corporație. După ceva vreme, în care ea a luptat, câștigând nenumărate bătălii, adică contracte, împăratul, adică CEO-ul, s-a hotărât s-o slobozească din armată. Așa ajunse iar să hoinărească fără o țintă anume. Își aminti că nu știe ce-i aia groaza. Se tot tânguia ea în stânga și-n dreapta până când o slujnică a aruncat peste ea, în timp ce dormea, o găleată plină cu apă rece și plevușcă. S-a trezit în fiorii groazei.

Simțindu-se revigorată de pe urma trăirii stării groazei s-a gândit că încă nu e momentul să se reîntoarcă la traiul împărătesc de Cioc de Sturz. Rămase o vreme în traiul de vagabondaj, până a poposit la o bătrână care a tocmit-o drept slujnică. I-a dat bătrâna munci grele, să sape grădina, să aducă lemne. Într-o zi baba o rugă să scoată un opaiț din puțul vechi și secat din spatele casei. Găsi opaițul și văzu că acesta avea o flacără albastră care nu se stingea nicicum. Când fu vorba s-o tragă afară din puț, baba vru mai întâi să-i smulgă opaițul din mână. Cioc de Sturz feri opaițul. De ciudă baba o lăsă să cadă înapoi în puț. În urma căderii se alese cu câteva contuzii. Noroc că avea cu ea petecuțul fermecat și se făcu pe de-îndată ca nouă. Tot scremându-și mintea cum să iasă din puț, se gândi să mai ia și un răgaz. Așa că își aprinse o țigară de la flacăra albastră a opaițului. De cum trase primul fum se și înfățișă în fața ochilor ei un omuleț negricios, un fel de stârpitură, care-i grăi:

- Ce-mi poruncești stăpână?

Îi dădu omulețului câteva sarcini de neîndeplinit. Să prăbușească sistemul monetar internațional și să facă banii să dispară, apoi să le facă ca înainte. Văzu omipotența micii stârpituri și-i spuse:

- Ce ar fi să facem schimb de locuri, timp de o săptămână? Tu vei fi împărăteasa Cioc de Sturz, iar eu omulețul negricios care se arată celui ce aprinde ceva cu ajutorul flăcării albastre?

- Desigur stăpână!

Și-a dat seama că omnipotența omulețului era prea mult pentru ea. Pe deasupra era și mai tot timpul singură, până să aprindă cineva ceva de la flacăra albastră. Așa că s-a hotărât să revină la condiția ei de împărătească. Trăi fericită până la adânci bătrânețe, extinzându-și și eficientizându-și până în ultima clipă împărăția.

Basmul pe care l-am născocit denotă o dorință de a deforma normele sociale în favoarea mea, de a încălca limitele unanim acceptate. Personajul principal are deja un statut, se poate transforma în ce vrea, numai că din plictiseală alege vagabondajul și tocmeala pentru diverse slujbe dubioase.

Acea plictiseală ascundea lipsa unor repere ale vieții care să fie scop și măsură a propriului sine. Eroina era într-un drum inițiatic în căutarea reperelor.

Personajele, obiectele și acțiunile erau proiecții ale propriului meu sine.

A ieșit la lumină capacitatea de a negocia situația. Astfel a fost dobândit petecuțul fermecat, care preface suferința în vindecare și fierul în aur. Acel petecuț simboliza reperele și valorile mele. Și anume utilitatea, pragmatismul (vindecă, transformă fierul în aur) și altruismul (oblojirea rănii tâlharului).

Plus că eroina specula situațiile și scotea ce-i mai bun din ele, semn că are un fin spirit speculativ.

Erau niște lucruri ce îmi păreau fantastice, chiar le simțeam ca fiind în sufletul meu. Simt un zvâc vânos în mine, am aflat cine sunt.

Entitatea terapeutică nu era de aceiași părere. Îmi zpune că "baba care coase boaba are rolul de salvator, refuz să-mi asum responsabilitatea, prefer să mă salveze ceilalți".

Nu eram de acord dar i-am ținut isonul, să văd ce spune în continuare. Aflu că "îmi asum un rol agresiv, am nevoie de un travaliu al suferinței de primenire întru stabilirea unor repere ale vieții care să fie măsură și scop al bucuriei". E prea de tot ce zice.

- Sunt hotărâtă, pragmatică și altruistă.

- Via, tu în poveste îi dai un nume masculin, Cioc-de-sturz, unui personaj feminin.

- Așa, și?

- E o invitație la a integra rolul sexual cu acuratețe. De aceea și ai acolo peticuțul fermecat care îți transformă pornirile agresive, fierul și oțelul care sunt reci și blocante în argint. Aurul și argintul sunt materialul bijuteriilor feminine, atribut feminin, încălzesc, îmbogățesc. Peticuțul alchimizator este esența poveștii tale, te invită la a te vindeca de contradicții.

Notez și nu-i chestionez tâmpenia conformistă pe care o grăise. E greu cu rolurile de gen, nu oricine le poate observa interșanjabilitatea. Iar mă gândesc că trebuie să renunț la terapie. Dar sunt curioasă ce părere are entitatea și despre celelalte întrebări și răspunsuri.

3. Evenimentele marca Muzeul Antipa – de ce acceptam să trec prin sala fetușilor în grabă, deși știam că acolo erau fetuși?

Una din bucuriile copilăriei mele era excursia duminicală la muzeul de istorie naturală Grigore Antipa. Mă fascina natura împăiată și mai cu seamă peștera artificială de la subsol. Părea foarte vie și efervescentă – apa ce picura, stalactitele, stalagmitele, lumina distilată și difuză, mirosul de beci, plastic, mucegai și vechi. Îmi manifestam frenetic bucuria de a fi în peșteră. Nu același lucru îl făceam în sala fetușilor, deși și acolo era rost de fascinație. Știam că mama nu vrea ca eu să fiu conștientă de venirea copiilor pe pământ, de misterul reproducerii umane, mereu mă grăbea când treceam prin acel loc. De câteva ori am încercat să o determin să-mi dea explicații pentru neglijarea sălii fetușilor. Am dat naștere unor posturi și reacții aproape deznădăjduite ale mamei, era evident pusă în încurcătură, nesigură pe ea și înverșunată totodată. Așa că preferam să-i fac jocul, doar să nu am de-a-face cu latura ei de adult mic, fricos și încastrat într-o morală ce neagă firescul vieții. Nu știu de unde s-o fi format acest tabu al negării procreerii în fața copiilor.

La această întrebare nu a comentat. Probabil pentru că îi băgasem cu "firescul vieții". Eu doar m-am bucurat că mi-am amintit de natura împăiată și peșteră. Și am fost mulțumită că din copilărie înțelegeam lucrurile cu destulă profunzime.

4. Cum mă jucam?

Îmi plăcea să mă joc observnâd și cunoscând, scotoceam în dulapuri, în genți, oriunde simțeam că-i rost de ceva materiale prohibite unui copil. Făceam diverse scenete doar pentru a vedea cum reacționează maturii. Nu puteam face același lucru și cu cei de vârsta mea. Inventam situații fictive în solitudine, utilizând o recuzită ce se compunea din puține jucării și mai multe obiecte casnice și hainele mamei sau bunicii. Țin minte că aveam vreo 4-5 ani, tocmai îmi scoseseră țarcul-pătuț din cameră și în locul lui puseseră un scăunel de copil. Sau chiar eu îl pusesem, nu mai țin minte exact, îmi apare doar imaginea scăunelului acoperit cu un pled/păturică, pungi cu haine/moștrofoanțe/jucării sub el, în stânga și în dreapta lui. În dreptul scăunelului îmi stabilizasem sediul central, eram căpitan și manipulator de tren – tot scoteam și puneam pungile la loc, apoi îmi reluam locul "regesc" pe scăunel. Aceeași recuzită – scăunelul și pungile – plus încă un scăunel a fost mutată cu ocazia curățeniei în sufragerie. Acolo mă proclamasem drept conducător al edificiului de scăunele, pungi și păturici. Aranjam și împărțeam "ajutoarele". Îmi făcea o deosebită plăcere să dau la o parte păturica de pe scaun, adică doar să o ridic și să scot și să bag la loc punga de sub scaun. Era ca și cum aveam un seif tainic, la care aveam acces doar eu și de care puteam dispune după bunul plac.

Pe la șapte ani, văzând la verișoara mea păpuși Barbie, am început să îmi doresc și eu una. O invidiam pe verișoara mea pentru jucăriile și dulciurile aduse de mătușa mea din străinătate. Jinduiam cu obidă și la cariocile, penarele și ghiozdanele ei colorate, occidentale. Într-o zi am reușit să o conving pe mama să îmi cumpere o păpușă Barbie de la magazinul Unic. Îmi amintesc bine senzația de "nu avem destul și eu îmi fac acum un moft cu păpușa asta și oricum va fi singura, așa că trebuie să am mare grijă de ea". Drept urmare țineam păpușa mai mult în dulap. O mai scoteam când și când pentru a o transpune în diverse situații și contexte, îmbrăcând-o și dezbrăcând-o (avea mai multe straie, care puteau fi combinate divers, fapt atestat și pe cutia-ambalaj, pe care evident, o păstrasem cu

sfințenie). Furasem o pereche de pantofiori roz de la păpușile verișoarei mele și îi cerusem câteva hăinuțe de păpușă, pe care mi le-a dat cu inima strânsă (doar un sfert din câte îi cerusem) și luasem câteva din hainele altei păpuși, nu o Barbie originală. Astfel îi diversificasem simțitor garderoba păpușii mele, fapt de care eram foarte mulțumită.

O altă joacă preferată era cea cu focul, gătitul. Adunam semnițe de pom (mohninii parcă le denumisem pe cele ascuțite și golinii pe cele lunguiețe și grăscioare) și le fierbeam în crăticioara în care bunica/mama îmi încălzeau mâncarea. Numai în acea crăticioară îmi era permis să le fierb, ca să nu stric oalele bune. Era un întreg ritual, ce friza mersul la piață - să le adun, să le împachetez în ziare. Dar și slujba unui bucătar – să le spăl, să le aleg, să le tai, să le condimnetez, să le pun la fiert, să le combin. Mă mai loveam de protestele vehemente ale familiei, că făceam mizerie și fierturi de nemâncat.

Pe la 9-10 ani am primit "piuitoarea", un dispozitiv albastru, cât trei sferturi dintr-un pachet de țigări, dotat un un buton roșu și un șnur. Dacă butonul era apăsat sau șnurul tras din locușorul său (șnurul era atașat unui soi de cui) atunci se declanșa un zgomot asurzitor. Îmi plăcea să enervez lumea din jur, să atrag atenția supra dispozitivului meu, pe care îl percepeam ca pe ceva "răsărit", nu oricine avea un asemenea aparat. Mă plimbam cu piuitoarea în mână și îmi imaginam diverse situații în care eu dețineam controlul. Fie făceam o razie și dușmanii tremurau de frică în momentul în care apăsam pe buton, ceea ce și făceam în realitate, declanșam zgomotul. Fie salvam situația prin sunetul de piuitoare, puneam pe goană răufăcătorii și duhurile rele.

Agentul aproape că s-a întrecut pe sine prin comentariile pe care mi le-a făcut la această înșiruire.

"Observarea și scotoceala denotă o încălcare a limitelor intimității și ordinii". Ohoo, da! A depăși limita e ceva aproape de inima mea, însă nu prea îmi aduce lucruri bune, în fară de amuzament și satisfacerea curiozității.

"Jocurile mele preferate arătau o nevoie de independență și asumare, copilul are nevoie de un loc al lui și numai al lui, o formă exterioară de afirmare". Mi-a părut o interpretare bună, sănătoasă, căci eu îmi spuneam în mintea mea că nevoia de independență mi-o satisfăceam mai mult în fantezii decât în realitate.

Jocurile aveau loc în solitudine. Agentul nu a zis nimic de asta. Nici de furtul pantofilor și invidia care îmi păreau pregnante dovezi ale inferiorității morale. Noroc că erau contrabalansate de o dorință de apartenență, cunoaștere și curiozitate.

Raportarea la piuitoare arăta că mă credeam tartor și salvator, exterminator și mântuitor. Arhetipul eroului copil se manifesta din plin încă de când aveam nouă ani.

Entitatea mi-a subliniat că "depășirea de limită este o plăcere pentru mine și se necesită a fi tratată". Îmi părea un comentariu pertinent. Își spălase rușinea cu înțărcarea.

Punând problema depășirii de limită mi-a stârnit curiozitatea și interesul. Chiar voiam să-mi ajustez pulsiunea de a depăși în mod constant limitele unanim acceptate.

5. Ce era pentru mine un tovarăș de joacă?

Tovarășul de joacă era personajul imaginar sau obiectul învestit cu semnificații aparte (piuitoarea). Existau și copii reali, la care din păcate nu prea aveam acces. În afara grădiniței nu prea socializam cu alți copii. Pentru că bunica și mama nu mă lăsau să mă joc cu unii copii, pe motivul că "nu sunt de nasul meu". Așa că le făceam în ciudă, refuzam să-i bag în seamă pe copii recomandați de ele. Atunci când se întâmpla să am parte de tovarăși de joacă umani, eram cumva dezamăgită că nu voiau să se insereze în jocurile mele, iar jocurile lor mă speriau, pentru că nu prea le înțelegeam algoritmul. Cert e că simțeam o bucurie imensă când se întâmpla să am drept tovarăși de joacă alți copii. Eram chiar dispusă să-mi calc peste dorințele și reprezentările mele pentru a fi acceptată. Încercam să fiu precaută în a-mi manifesta indignarea și le toleram dorințele, care uneori mi se păreau inepte. Poate pentru că îmi era frică să alerg, să sar, să mă urc în copaci, să mă bat. Nu știu dacă persoanele mature cu care mă jucam puteau fi denumite drept tovarăși de joacă din moment ce Îi plasam în sfera cobailor, eram deasupra lor, le puteam genera reacții și primi ceea ce voiam. Sau doar îi testam.

Mai să-i iasă entității ochii din orbite când i-am citit-o pe asta. A oftat, și-a dres vocea și mi-a grăit pe un ton cald.

- Neexperimentarea jocului cu ceilalți te făcea să treci printr-o sumedenie de stări afective. Ce simțeai tu atunci?

- Nu știu…

- Uite, afli acum că *un tovarăș de joacă este egalul tău*.

- La ce bun?

- Poți trece dincolo de manipulare.

Eu doar voiam să-mi fac manipularea mai bună ca să ajung la o sinergie mai bună și mă mâhnea că nu fusesem și eu un copil normal, mă cam blocasem în lumea imaginarului.

Voiam să scap de frică și mă bucuram în sinea mea că măcar scăpasem de frica de efort fizic, de a alerga și a mă cățăra. Grație kineteoterapiei pe care o făceam zi de zi.

Și îmi mai și învinsesem frica de socializare. De ani buni aveam prieteni apropiați, pe care chiar îi vedeam ca egalii mei.

6. Care era jocul meu preferat?

Jocul preferat era cu obiectele, să le investesc cu semnificații, să interacționez cu ele, să le plasez într-o butaforie, în care decorul pentru obiecte erau oamenii. Și să mă bâțâi uitându-mă în oglindă și imaginându-mi diverse situații în care mă poziționam ca erou și șef. Mai era și elaboratul joc cu magazinul Symbex și copiii de la Mușetești.

Jocurile preferate arătau dorința de a fi erou și șef. Și pulsiunea de a controla din dorința de a obține situații și senzații intense. Un erou trăiește intens.

Agentul mi-a comentat ceva de "dorința anormal de mare de a controla".

7. De ce inventam nume fictive pe la 7-8 ani?

Inventam nume fictive într-o lume fictivă, în care acele nume aparțineau personajelor pe care eu le controlam și gestionam. Logica construcției descindea din varii situații pe care le vedeam la televizor, le auzeam povestite de adulți, sau pur și simplu le vedeam în interacțiunea dintre adulți.

Făceam dovada unei capacități analitice însă o exprimam cu precădere în dialogul din mintea mea. Din groaza că în realitate nu aș fi putut face la fel.

Agentul nu a comentat.

8. De ce vorbeam de una singură în limba pe care nici eu nu o înțelegeam(tot pe la 7-8 ani)?

Pe lângă faptul că îmi imaginam diverse situații și oameni fictivi, mai aveam și accese de dicteuri într-o limbă pe care nici măcar eu nu o înțelegeam. Pur și simplu, când eram singură, dădeam frâu liber vocii care se exprima într-o limbă necunoscută. Aveam sentimentul că în acea limbă explic ceva, rezolv o situație, țin un discurs, motiv pentru care sunt admirată, aplaudată și înțeleasă de niște personaje fictive.

Mie îmi părea că dicteurile acelea era niște manifestări schizoide.

Agentul a găsit că "manifestam o nevoie de putere, de a controla".

- Minunat, nu sunt ograda schizofreniei.

- Prea mult control duce la orgoliu. Orgoliul ciuntește sufletul.

Eu mă bucuram că nu eram schizoidă. Și știam că a controla e un lucru bun. Dacă nu te controlezi de la rele mai ai tu un suflet bun? Am trecut senină la următoarea întrebare.

9. Care erau căutările mele de mistere?

Îmi plăcea să "cotrobăi" în genți, sertare și dulapuri pentru a-i dezgoli pe oameni de secrete (mi se părea că sigur ascund ei ceva pe acolo de nu-mi dau voie să văd ce e în geantă/sertar/dulap) și pentru a-mi încânta retina descoperind mici obiecte strălucitoare și colorate. La un moment dat, la grădiniță, pe când eram scoși în parc, m-am aciuat pe lângă ghenă, unde am căutat îndelung, umplându-mi buzunarele cu ceva "comori", zdrăngănele stricate (lănțișoare, pietre, panglici, cioburi, metale, cuie). Am fost aspru mustrată. Nu mai țin minte exact dacă mustrarea mi-a fost aplicată de mama sau de Priscilla, Prisci – educatoarea. Acum, scriind, mi-a revenit clar în minte situația. Prisci mă certa, nu-i venea să creadă că strânsesem așa gunoaie și îmi explica că nu este posibil să am un asemenea comportament, că mă fac de râs și totodată îi fac și pe ceilalți. Dar am impresia că fac o confuzie între căutarea de mistere și căutarea de comori. Misterul erau fetușii de la Antipa, îmi plăcea nespus să trag cu ochiul, în timp ce mama îmi grăbea pasul. Mistere erau în beciurile și podurile ce parcă așteptau să fie scotocite și cotrobăite. Un mister era și în atlasul de zoologie ce-mi prezenta evoluția speciilor de plante și animale de-a lungul erelor geologice (Mezozoic, Neozoic, Cretacic, Jurasic, Terțiar). Mă fascina evoluția continentelor, cum s-au despărțit, stabilizat, cum a influențat despărțirea lor formele de viață, care apoi s-au diversificat. Fascinația și teama maximă au fost fenomenele parapsihologice, a căror explorare s-a așezat ca o mănușă peste teama mea de întuneric, dându-mi noi anxietăți. Acum când scriu, simt un nod în gât, gândindu-mă la curiozitatea de a afla despre inedie sau combustie spontană ce era dublată de o frică nocturnă de a nu apărea vreun spirit care să mă sperie și tulbure.

Agentul mi-a zis că eram "intruzivă în intimitatea celorlalți, treceam dincolo de limitele unei conduite adecvate pentru a-mi satisface curiozitatea și afirma prezența".

Eu eram convinsă că aveam o curiozitate nativă și mă fascinau evoluția și diversificarea. Îmi părea rău că nu insistasem mai mult în aprofundarea cunoașterii bune și mă încrâncenasem să chestionez în amănunt niște fenomene care îmi sporeau și mai mult teama.

10. Cum am realizat eu că familia mea nu e așa de răsărită pe cât o vedeam?

Am impresia că dintotdeauna am oscilat între a-mi reprezenta un ideal al situației materiale a familiei mele și situația concretă, reală. Când realitatea nu-mi convenea luam doar acele părți care se potriveau cu idealul meu. Am știut mereu că sunt oameni mai înstăriți și oameni mai săraci ca noi. Pe mama o asociam cu sărăcia, mereu spunea că nu are și să fiu econoamă. Aceasta în condițiile în care găseam sume de bani ieșiți din uz în dulapuri – îi punea bine la păstrare, după care uita de ei. Pe tata îl asociam cu bunăstarea pentru că avea foarte mare grijă de imaginea lui. Pe mama o doream mai elegantă, cu mai multe bijuterii. Nu prea mi-am pus problema dacă familia mea este înstărită sau nu până în momentul în care am constatat că există oameni mai înstăriți ca noi, mai bine îmbrăcați, cu case mai elegante, cu plecări în străinătate. Cred că prima care m-a făcut să constat o anumită inferioritate a fost Tanti Carmen, sora tatălui meu. Aveam 4-5 ani și ea era mai mereu plecată în străinătate, drept urmare avea lucruri pe care eu nici măcar nu le visasem până să le văd la ea. Cam în același registru al lucrurilor deosebite îi plasam și pe turiștii străini de la mare. Apoi mai erau diverșii proaspăt îmbogățiți ai perioadei post-decembriste care țineau să arate că au finanțe. Morga lor m-a determinat să mă frustrez un pic, dându-mi seama că eu și neamul meu nu avem atâtea lucruri pe câte au ei, fapt ce m-a determinat să fiu mult mai atentă la hainele cu care mă îmbrac, cât și la accesorii.

Îmi amintesc că pe când aveam nouă ani se deschisese la hotel Neptun un magazin cu ochelari Ray-Ban și ceasuri Swatch. Îmi plăcea la nebunie să amușin locul, să stau de vorbă cu vânzătoarea, să îmi arate ochelarii și ceasurile, să văd cine și ce cumpără. Cam pe la opt ani începusem să strâng bani, mărunțișul găsit prin casă și banii dați de unele rude. Așa că într-un an strânsesem și eu ceva bani. Nu-mi ajungeau totuși să-mi iau un ceas. Am

mai cerut ceva mărunțiș de la toate rudele aflate la mare, până am ajuns la suma necesară pentru achiziționarea mult doritului ceas. Mi se părea că făcusem o mare investiție, eram tare mândră, mi se părea că prin ceasul Acela toată familia mea părea mai înstărită.

Agentul doar a ascultat fără să zică nimic.

Eu eram de părere că dovada apariției inferiorității morale a fost instalarea fascinației dublate de invidie pentru cei mai înstăriți ca mine. Bine că aveam un spirit econom și o anumită preocupare pentru soarta celor apropiați. deci nu eram chiar fără de moralitate. Aveam doar niște tente.

11. Cum au determinat sfaturile bune ale mamei ("spune bună-seara", "cum spui? La revedere?") reacții paradoxale?(nu salutam, stăteam deșucheat pentru a compensa sentimentul de inferioritate)

Mama mea a fost dintotdeauna hiper-protectivă. Povestea cu multă bucurie cât de disperată era ea în fața microbilor ce puteau să-i infesteze proaspătul venit pe lume, adică eu, cum înfășura mânerele ușilor în tifon muiat în cloramină. Pe lângă eternele expresii -"ți-e rău?", "ai răcit?", "ai grijă să nu-ți fie frig!", "ai grijă să nu te lovești!" – pe care mi le adresa cu precădere când ne aflam într-un spațiu public (în vizită, la restaurant, pe stradă etc), mai apăreau și alte povețe incomode pentru mine - "stai dreaptă!", "mănâncă frumos!", "cum spui? Mulțumesc!, Bună ziua!, La revedere". Aceste povețe îmi generau o furie dual, îndreptată către mine și către ceilalți. Făceam exact inversul cerinței mamei. Pe de-o parte o sancționam pe mama în public, nesupunându-mă comenzii. Pe de altă parte mă simțeam incapabilă să mă conformez întocmai comenzii ei, adică să mănînc frumos, să stau dreaptă, să îi salut natural și firesc pe ceilalți. Dacă tot mă plasa în tagma handicapaților, măcar să mă deplasez de una singură în tagma handicapaților rebeli care nu fac ce li se spune.

Mă amăra teribil că nu mă puteam manifesta în voie de prea multe interdicții și prescripții. Mă revoltam dar și realizam că mare parte din ele puneau bazele unei bune conduite.

Agentul mi-a zis că "*aveam o reacție firească la supra-solicitările mamei, interdicțiile repetate pot contura o interdicție la nivel inconștient, sunt de nimic, nu mă iubește.*"

Eram de acord cu interdicția la nivel inconștient, mă simțeam de nimic, adică neajutorată și inutilă. De aceea mă și înfuriam, revoltam și însușisem un spirit de frondă. Numai că nu simțeam că acele interdicții erau dovada unei lipse de iubire. Ba din contră, mă gândeam că eram o bijuterie prea iubită care trebuia păstrată intactă. De aceea și făceam pe dos, ca să arăt că eram o piatră sau un sălbatic și să nu mi se mai aplice atâtea dovezi de prețuire și iubire, care îmi omorau libertatea.

Țin minte că de câteva ori îi spusesm mamei că își bate joc de mine cu toate grijile ei. Iar ea mi-a zis că mă iubește și de aceea o preocupa conduita mea. La fel și bunica și tata.

12. Cum mă rugam la Dumnezeu pe la 9-11 ani?

Pe la 9-10 ani am început să mă rog lui Dumnezeu, recitând "Crezul" sau "Tatăl Nostru" sau citind rugăciuni dintr-o carte. Flacăra ce a aprins văpaia credinței era faptul că bunica tot vorbea de Dumnezeu, îmi spunea să mă rog, să merg la biserică, un lucru relativ curios, dat fiind că dânsa nu prea se ruga și nici nu mergea la Biserică. Aveam o pseudo-credință, mă rugam pentru că trebuia și așteptam ca rugăciunea să rezolve ceva. Citeam și reciteam oarecum în silă pentru că voiam să obțin un rezultat imediat, să iau notă mare la o lucrare sau să mi se cumpere ce voiam. Credeam că e bine să mă rog, că trebuie să mă rog, însă nu îmi făcea absolut de loc plăcere. Poate și auspiciile în care am învățat Crezul au avut un cuvânt de spus. În clasa a treia făceam religie la școală. Aveam un profesor tânăr și sever. M-a bătut cu rigla la palmă de mai multe ori, până când de frică am învățat Crezul. M-am văicărit enorm acasă, că omul e nedrept și eu nu vreau să învăț. Mama și tata m-au tratat cu indiferență. Bunica însă s-a oferit să mă ajute să învăț, spunându-mi că e bine să știi rugăciuni, să te rogi, că așa Dumnezeu te ajută. Cred că acesta a și fost factorul ce i-a declanșat discursul religios. Cert e că nu am zăbovit prea mult asupra rugăciunilor odată ce am constatat în repetate rânduri că recitarea lor nu-mi alterează defel realitatea. Până la urmă credința e o stare interioară, nu dogmatism.

Agentul era de părere că "încălcam dinamica stării interioare a credinței". Eu doar descoperisem că rugăciunea e un dogmatism anost fără de efect. Îmi reprezentam rugăciunea ca act repetitiv menit să aibă un efect imediat. Voiam să aibă un efect magic, nu-mi puneam problema sensului cuvintelor ei. Mai degrabă cred în magie, e mai prietenoasă cu firea mea instinctivă.

13. Când am constatat micimea existenței mele, în raport cu măreția lumii, ce s-a întâmplat?

Pe la 8-9 ani am început să am niște vise ciudate, un soi de coșmaruri. Se făcea că zbor într-un spațiu deschis, amplu și brusc mă prăbușesc. În prăbușire simțeam cum mă micșorez. Mă trezeam și realizam că nici nu mă prăbușesc și nici nu sunt mică. Mai târziu, pe la 13-14-15 ani când mă aflam într-o stare de relaxare și închideam ochii, mi se părea că lucrurile din jurul meu sunt fie mult mai mari, fie mult mai mici. Micime în viața reală am simțit prima oara în clasa a 12a, când am început să citesc filosofie. Realizam că de fapt nu știu nimic, că măreția cunoașterii e de necuprins. Același sentiment încep să-l am din ce în ce mai des în ultima vreme.

Doar constatasem micimea mea în raport cu lumea. Eram curioasă să descopăr și experimentez realități mai înalte și mai diverse.

Chestionarea micimii mele în raport cu lumea probabil a răscolit inconștienta mea omnipotență de erou copil ce voia cu tot dinadinsul să rămână ca înainte. Imediat după ce am scris răspunsul la întrebare am avut un acces nostalgic de reverie.

15.09.2010

Dacă aș mai fi fost elevă azi era prima zi de școală. Lumina ce înconjura strada, mașinile, magazinele, pomii, oamenii m-au făcut să retrăiesc puțin din bucuriile primelor zile de școală. Ce frumos era că nu aveai grija lecțiilor, a ascultării! Te bucurai de fețele colegilor și profesorilor pe care nu-i mai văzusei de trei luni.

Pe la ora 19 m-a luat o toropeală plăcută și teribilă. Prin urmare mi-am încropit pernele și plapuma astfel încât să prind un pui de ațipeală. Pe fundal se auzea din pereții de beton, insuficient izolați ai blocului communist, o piesă optzecistă, lentă (un blues probabil), din instalația audio a vecinilor. Ritmul mi-a readus pe ochiul minții între somn și veghe imaginea dalelor terasei restaurantului hotelului Neptun. Mai întâi am văzut dalele, exact cum le văzusem acum 12 zile în timpul caleidoscopicei incursiuni în arealul hotelului părăsit. Apoi am văzut câteva mese de fier vopsite în alb, cum erau cele din restaurantul Marea Neagră, unde până am avut eu șase ani, unchiul meu, Nelu, era bucătar șef. Preț de câteva secunde m-am plimbat printre mesele și scaunele de fier ce îmi evocau amintiri nespecifice locului, ci specifice restaurantului Marea Neagră. Brusc lucrurile au revenit la normalul nouăzecist, scaune maro din lemn tapisate, fețe de masă apretate, pahare din cristal, frapiere cu gheață ce găzduiau sticle de apă minerală și vin. Mă flendueram între două mese. La o masă erau părinții mei cu niște prieteni, la o altă masă erau mătușa și unchiul, cu alți prieteni. Îmi plăcea teribil să alternez locurile și oamenii în cadrul aceleiași atmosfere, restaurantul. Ocazional ieșeam și de acolo, mă plimbam, dădeam o raită prin grădină și prin hotel.

Îmi dau seama că exact același gen de alternanță îmi produce plăcere și azi – să pendulez într-un club sau alt local între mai multe grupuri, să plec singură la plimbare și apoi să mă întorc în sânul familiarului oferit de conversațiile uneori plictisitoare ale amicilor mei. Mă bucur că pot recupera din memoria afectivă stări de mult uitate. Constat că de ceva vreme (probabil de când nu mă mai bâțâi) ele există în cotidianul meu, dându-mi aceleași senzații ca în copilărie.

Și acum să revin la răspunsurile ce le-am născut pe baza autobiografiei lui Jung.

Scrierea găzduia expresia cheie a etapei mele de nostalgie și reverie, "*dându-mi aceleași senzații ca în copilărie"*. Dovedea o inconștientă pulsiune de a rămâne pentru eternitate în lumea copilăriei. Deschisesem dulapul amintirilor din copilărie dintr-o dorință conștientă de a mă cunoaște și rafina întru a-mi găsi vocația. Sfârșisem prin a-mi dori cu ardoare ca lucrurile să rămână ca înainte.

Îmi dădeam seama, iar agentul era mut ca o lebădă.

14. Ce era pentru mine lumea enigmaticului la 8-12 ani?

Lumea enigmaticului era formată din neînțelegerea anumitor standarde și norme sociale și din spaima față de fantome, fenomene parapsihologice. Normativitatea socială mi-a ridicat dintotdeauna probleme. Nu înțeleg de ce oamenii se supun de bunăvoie unei grile cu care nu sunt de acord, nu le produce placere. Ba, mai mult, o și perpetuează, chiar dacă îi rutinizează, le diminează din caracteristicile individuale. Pentru că nu înțeleg, nu am o lege sau mai multe care să-mi decripteze enigma, apare teama. Exact cum îmi era teamă de conversațiile de complezență, tot așa îmi era teamă și de zgomote ciudate, de întuneric, de locuri părăsite, de fenomene inexplicabile. Curios e că despre supranatural eram avidă să cunosc cât mai multe. Pe când normativitatea socială, deși reprezenta o enigmă, o plasam mereu în desuetudine.

Agentul îmi zice "să nu mă mai revolt pe bunul simț și buna măsură".

Pe mine mă nedumereau complezența și politețea. Pentru că eram un spirit impetuos și îmi era frică că nu voi reuși să mă stăpînesc. Plus că mi se părea neplăcut să nu mă pot exprima până la capăt. Deși o făceam frecvent. Dar odată ce intrasem în adolescență îmi propusesem să fiu socială, așa că am început să observ manierele oamenilor cu și mai multă luare aminte, în ideea de a mă integra. Le puneam în aplicare doar atunci când mi se părea imperios necesar. În mare parte a timpului luam manierele în derâdere. De aceea eram considerată anti-socială. Mă amuza, mi se oferise un statut aparte care compensa și frica că nu aș fi fost suficient de bună în a-mi dovedi educația și manierele.

15. Cum resemnific întâmplările trecute pe care le văd ca fiind catastrofice, în sensul de daruri ale sorții din care am avut și am în continuare ce învăța?

În loc să îmi deleg responsabilitatea propriei existențe altora, învinuindu-i pentru inadaptările, întârzierile și negativizările mele, mai bine mi le asum. Nu e nimeni vinovat pentru că tu crezi că ceea ce ți se întâmplă la un moment dat este catastrofic. Poate că atunci, la momentul x când s-a întâmplat situația, vezi totul negativ. Cu timpul poate că se va releva reversul medaliei, că ai avut de învățat din încercarea grea prin care ai trecut, mai treci și prin iad ca să ajungi în rai.

Imitam discursul persoanei de la terapie, că îmi delegam responsabilitatea existenței altora și negativizam, deși eu eram cea care decisese să facă terapie și nu altcineva. Și nici nu mă așteptam să fiu salvată de acea persoană de la terapie. Ba, din contră, îi făceam în ciudă cu mare poftă. Bonus, îi testam permanent capacitatea de analiză și argumentație. Eram curioasă dacă mi se va spune că îi reproduceam discursul, fără să-l fi trecut prin filtrul propriu. Nu s-a întâmplat. Mi-am spus că exagerez și "mă încântă extremele generate de depășirea măsurii".

Așa era și nu aveam de gând să schimb acest lucru. Doar voiam să mă fac mai adaptată cu ajutorul agentului. M-am gândit serios la ce îmi propusese cu "lucrarea depășirii de limită".

16. Top 10 întâmplări catastrofice?

Mai întâi le voi trece în ordine alfabetică, pentru ca apoi să pot face un top; acum abia dacă-mi amintesc 1-2 întâmplări.

a) creșterea sânilor, menstruația, pubertatea – faptul că fizic deveneam om mare, femeie

b) observarea sânilor de către mama și mătuși, a fost un sentiment cumplit când încercau toate să se uite la mine ca un animal de la zoo

c) moartea Aniței, prima mea pisică
d) moartea bunicii
e) plecarea nemților din Sânpetru în Germania, mi-au lipsit teribil vacanțele petrecute la ei
f) dispariția hotelului Neptun + a luxului communist
g) strâmbarea spatelui, constatarea scoliozei
h) dispariția Rozei, fața mea preferată de pernă pe care o miroseam cu nesaț
i) moartea tatei
j) moartea surorii tatălui.

E curios că: am vrut să trec catastrofele în ordinea importanței, însă nu mi-a ieșit; c-h sunt catastrofe care pe lângă sentimentul de tristețe îmi provoacă și un sentiment de nostalgie; i-j sunt "la crème de la crème", cireașa de pe tort, am simțit ceva ciudat când le-am trecut pe hârtie. Cei din urmă vor fi cei dintâi, îmi vine în minte.

Am primit un feed-back care m-a făcut să uit de a mea dezamăgire în a nu-mi fi sesizată imitarea.

Mi s-a spus că îmi "*reprezentam drept catastrofice niște întâmplări ce ar fi fost adecvat a fi denumite dureroase și triste". "Catastrofa este un eveniment tragic de mari proporții, un dezastru, o nenorocire, o calamitate".* Eram "*încă în faza copilului egocentric care credea că e centrul universului și îmi cream o reprezentare pe măsură".*

Era ceva mintos!

Deci nu aveam catastrofă, ci doar exageram.

Mi-am interpretat de una singură așa-zisele catastrofe. Mai puțin moartea tatălui unde evident că mi s-a spus că am doliu netrăit.

Primele întâmplări "catastrofice" au fost cele legate de apariția feminității pe care o asociam cu ceva de nedorit, un lucru ce mi-ar fi știrbit libertatea. Pentru că aveam impresia că odată ce devii femeie trebuie să te conformezi, să "stai smirnă" și să-ți pierzi timpul pentru "a te face atrăgătoare, ceea ce oricum e pentru ceilalți". Nu doream să fiu un obiect al analizei sau al dorinței și nu știam cum să-mi poziționez proaspăt dobânditele caracteristici fizice în a face lucrurile mai bine. Dar am învățat repede că dacă mă aranjez și mă fac frumoasă primesc mai multă atenție și încredere. Totodată mi se iartă mai ușor incapacitatea de a sta locului și de a fi gentilă. Deoarece arătam bine.

Mă așteptam ca agentul să îmi spună iar ceva de "integrarea rolului sexual cu acuratețe". Nu a făcut-o. Mi-am spus că doar avusese o toană prostă când comentase basmul pe care îl născocisem.

Catastrofa strâmbării spatelui era de fapt durerea conștientizării fricii mele de a face lucrurile respectabile social. Era calamitatea neîncrederii în sine pentru că mă revoltasem pe lume și nu făcusem ceea ce era potrivit. Mereu depășeam limite. Ori făceam mai mult, ori mai puțin față de ceea ce se cuvenea. De la intruziunea în spațiul personal al celorlalți și revoltă la lipsa de atenție și neînsușirea normelor sociale.

Speram să-mi transform retardarea folosirii atenției și normelor în virtute, să ajung din cea din urmă cea dintâi.

I-am spus la entitate că vreau să îmi lucrez depășirile de limită. După care am citit ultima întrebare.

17.De ce nu îmi plăcea gimnastica/sportul?

Nu-mi plăcea să fac sport pentru că la prima oră de educație fizică, prin clasa a doua, am realizat că sunt o tofoloagă, nu am sprinteneala și forța colegilor mei, antrenați suficient grație după-amiezelor petrecute hârjonindu-se și cățărându-se în spatele blocului. Mai mult, în sală mirosea urât și era un praf îngrozitor, iar saltelele erau absolut mizerabile. Așa că am convins-o pe mama să-mi facă mereu scutiri medicale. Ea accepta cu toate că tata nu era absolut deloc de acord. Mama își amintea că la rândul ei detesta educația fizică.

Agentul prinde viață, își potrivește anatomia mai bine în canapea și glăsuiește

- În logica unui "mai puțin decât pot" mi-am făcut-o aliat pe mama. A intrat în jocul meu. În solicitarea mea eram o oglindă a propriilor ei frici – să nu cadă, să se lovească, accidenteze. Astfel mi-am întărit și subliniat percepția că nu am abilități și deprinderi corporale.

Opaa! Taman ce îmi dăduse o mega încredere că îmi depășisem o limită.

Începusem să merg de câteva luni la kinetoterapie. Unde mi se dădeau și exerciții similare cu cele pe care le observasem la orele de sport din școală. Ba chiar unele erau mai grele. Și ce să vezi? Reușeam să le fac. Deși uneori aveam impresia că voi leșina la cât de greu respiram. Dar trăgeam aer în piept și îmi spuneam că oricum nu leșinasem niciodată. Plus că dacă s-ar fi întâmplat eram într-un mediu medical, mi s-ar fi acordat primul ajutor așa cum trebuie.

Nu îmi mai era frică de sport. Începusem să alerg după autobuze (înainte îmi era frică să o fac) și le prindeam mai de fiecare dată. Rezistam mai bine la efort și mă mișcam mai repede în toate.

Experiența neptuniană și întrebările îmi pricinuiseră multă neliniște, încrâncenare și suferință morală. M-a durut să-mi reiau temerile, așteptările nepotrivite, nostalgiile și fricile.

În același timp mi-a și plăcut enorm să retrăiesc lumea copilăriei, m-a bucurat să descopăr temeiurile mele. Curiozitatea, spiritul de observație, dorința de explorare și independență, pragmatismul și altruismul puteau fi piloni ai unei posibile vocații.

Încă o dată văzusem că îl aveam pe infans în suflet. Agentul făcuse comentariu pertinent cu depășirea limitelor. Trebuia să-mi stăpânesc cumva pofta de a o face. Așa că m-am decis să-i îmbrățișez discursul entității și a ieșit o harababură pe cinste din joaca mea cu "lucrul depășirii de limită".

Capitolul IX. Depășirea de limită.

Epifanie și golire de intestin.

"Est modus in rebus" – este o măsură în fiecare lucru; nu e bine să depășești măsura fiecărui lucru.

Eu nu faceam doar dovada depășirii măsurii în varii aspecte (scotoceală, lumea fanteziei, dorința de a controla) dar îmi și plăcea la nebunie să o fac. Mă jucam depășind limitele din jurul meu. Îmi plăcea să merg până în pânzele albe în a explora limitele răbdării celor din jur.

Mă jucam și la terapie. Răstălmăceam cuvintele, nu exprimam exact ce voiam și gândeam. Îmi luam notițe în timpul ședințelor de parcă aș fi fost terapeutul și nu clientul. Depășisem limitele dinamicii normale ale unei terapii.

Încercasem să mă luminez prin basm jungian. Mă așteptam să dobândesc ca prin minune curajul de a-mi scrie disertația și statutul respectabil de matur.

Însă eu disprețuiam ce face eul matur. Mi se părea searbăd și conformist. Amorf și trist.

Mă gândeam că aș putea proceda eu într-un fel, încât să și fac ce vreau și să fiu și respectată.

Degeaba îmi spunea entitatea că „*dacă pun măsură sunt în acord cu mine și cu celălalt*" și "e necesar să-mi las emoțiile să se manifeste necondiționat".

Terapia prin iubire necondiționată nu funcționa în cazul meu. Ba chiar îmi creștea pofta de a mă juca și mai și cu niște concepte în care nu mă regăseam. Era irezistibil să subminez autoritatea terapeutică prin imitarea discursului iubăreț ce mi se înainta ședință de ședință.

Dorința mea de a-mi lucra depășirile de limită la terapie a determinat o serie de depășiri de limită răsunătoare și răscolitoare.

În van se insista că "tensiunea, reproșorul, blamul, 'care pe care' nu îmi aduc nimic bun" și că "e necesar să îmi asum plenar demersul de construcție".

Nu vedeam cum m-ar ajuta aceste sfaturi în a-mi stăpâni depășirile de limită.

Așa că i-am făcut o scriere-tămbălău în care îi dovedeam că mă băgase într-un haos enorm.

18.09.2010

Este inadmisibil cum se fofilează și propagă tensiunea mea bazală, frica de devenire, tendința de a minimiza și negativiza. Azi m-am trezit pe la 11, deși aș mai fi dormit. Parcă aveam așa o tentativă de durerică în căpșor, însă am pus-o pe seama mahmurelii post-REM. Am conversat un pic cu mama, am râs, am glumit, am mâncat. În baie, după ce mi-am golit intestinul, am avut avut un soi de epifanie și anume am realizat că mama mea este un om bun, umanitate brută, spirit neciuntit în capacitatea de a da necondiționat celorlalți. Asta după ce avusesem un soi de dialog interior în bucătărie, în care puneam neputința devenirii mele în cârca mamei.

Mă uitam la borcanul cu zacuscă și-mi ziceam în gând: "Uite de asta sunt eu atât de incapabilă în a-mi da voie să mă bucur de fiecare moment, să privesc lucrurile cu plenitudinea iubirii de oameni, să devin ceva complex și aproape complet…"(mereu oamenii pot deveni mai buni, evoluția continuă menține spiritul treaz, flexibil, efervescent) "…pentru că mama mea e mereu în gardă în privința oricăror potențiale boli, afecțiuni ale mele." Tocmai îi spusesem mamei că mă doare burta și ea s-a impacientat brusc:

- Dar de ce te doare burta?!

- Poate că am ceva la colon, ia să-mi faci o colonoscopie să vezi ce am, i-am spus eu râzând.

- Pe tine trebuie să te adoarmă dacă îți fac colonoscopie, la cât de nebună ești, te miști și îți perforează intestinul.

Dar eu pot să accept ceea ce consider rău la mama, să mă împac cu lumea. Mama nu are nici o vină că eu sunt fricoasă și îmi pun fricile pe seama ei.

După scurtul dialog m-am ridicat de la masă și m-am dus la toaletă unde am avut reveria spirituală a bunătății mamei mele. Deodată durerea de cap mi s-a întețit până la limita suportabilului. Partea mea căsăpită și rea nu mă lasă să fiu umană și bună, își cere drepturile războinice. Vrea să fiu egoistă, egocentrică. Totodată și speriată, neîncrezătoare în forțele proprii, să mă simt mică și neajutorată pentru ca să compensez faptul că la un moment dat mă cred deasupra tuturor. Iată un exemplu de enantiodromie [principiul introdus de Jung, conform căruia supra-abundența oricărui lucru produce inevitabil opusul acelui lucru]*, sau cum s-ar spune mai simplu în popor – "orice față are și un dos".*

Am un arhaism infantil supradimensionat în sensul temei de abandon. Mi-e frică de mor de a nu rămâne singură, de a nu fi luată în seamă, de a nu fi băgată în seamă, de a nu primi afecțiune, de a nu primi iubire. Mi-am construit mentalitatea de strugurii sunt acrii și nedemni de mine și proști și nu am nevoie de ei. Deși vreau afecțiune și iubire minimizez oamenii. Îmi spun că la ce stârpituri sunt ei cum ar putea ei să-mi ofere dragoste și afecțiune pure.

Acesta este un mecanism de managment al afectelor care mi s-a împământenit ca un reflex condiționat. Sunt câinele lui Pavlov care începe să saliveze răutăți de fiecare dată când simte (repet simte) că are nevoie de afecțiune și iubire. Acum algoritmul salivei rele se zguduie. Așa că dă semnale de alarmă, dă somatic în mine pentru că vreau și eu să mă apropii de firescul universal.

Minimizarea, negativizarea, capacitatea de "a-ți da voie", frica de abandon, dragostea și afecțiunea "pure" erau noțiunile cu care mă bombarda persoana cu care făceam terapie. Mă revoltasem pe ele, din ciudă le imitam, dar într-o oarecare măsură le și asimilam. Repetiția, se știe, e mama învățării.

Făceam o maimuțăreală a cuvintelor doar pentru a spune că nu aveam încredere în mine și îmi doream să nu îmi mai fie frică. Poate că de aceea mă și luase durerea de cap, deoarece gândeam o problematică care nu era a mea, ba mai mult o și disprețuiam.

Eu voiam atenție! Nu mă preocupase niciodată dacă era sau nu era o dovadă de iubire.

De ce voiam atenție?

Din plăcerea de a mă crede centrul universului celorlalți, din pofta de a-mi extinde câmpul de control.

Pe deasupra, mereu avusesem o speranță că îmi vor fi sesizate însușirile care m-ar fi determinat să fac mai mult și mai bine.

Din lectura jungiană îmi dădusem seama că ar fi fost bine să mă fi ghidat după propria apreciere de sine și nu a celorlalți.

Însă făceam exact pe dos, mă ghidam după aprecierea persoanei de la terapie. Îmi însușisem că aveam nevoie să experimentez, să ofer și să simt afecțiunea și iubirea pure. Făceam dramă cu ele în scrierea mea, când de fapt nu mă preocupau.

Durerea mea era că nu aveam încredere și curaj să fac lucruri bune și respectabile.

Îmi doream cu mare râvnă să am o certitudine a putinței mele.

Mă apucasem de terapie ca să scap de bâțâială și să o dobândesc. Însă depășind limitele gestului terapeutic, citindu-l pe Jung în loc să-mi fi chestionat frica de a scrie lucrarea de disertație, născusem o iluzie a faptului că nu aveam iubire.

Și mă afundasem în ea fără discernământ.

Imediat după relatarea "micii epifanii de la toaletă" notam în caietul terapeutic că trebuie să recitesc visul relatat de Jung la pagina 168 a amintirilor sale. De ce? Pentru că trăisem efectiv visul descris acolo și mi se făcuse frică. La momentul de atunci (19 septembrie 2010) interpretasem frica apărută drept *o proiecție a fricii mele de a-mi asuma și a deveni, de a trece peste conținuturile infantile*. Și am trecut peste el.

L-am recitit și m-am blocat în a mai scrie despre parcursul meu terapeutic.

Lecturez visul, după aproape 5 ani de la trecerea lui în ceaslov. Mă răvășește teribil.

De ce? În scrierea mea băgasem la greu tot discursul entității. Poate terapia nu făcuse decât să mă depersonalizeze.

Eu voiasem să mă diferențiez, să am încredere în reperele mele, acelea ieșite din povestea mea cu Cioc de Sturz. Dar în loc să problematizez utilitatea, pragmatismul și altruismul făceam apologia iubirii, a neasumării și a fricii de devenire. Noțiuni care din perspectiva mea erau dincolo de sens dacă nu aveau un obiect concret. Ce și cum să fi iubit, asumat sau devenit eu? Erau vorbe goale.

Mă cuprinde un sentiment de neîncredere și groază.

Dacă terapia mi-a alterat adevărata personalitate?

Mai ales în etapa cu depășirea de limită. Bun, sunt sigură pe ce sunt acum, dar dacă scurm în continuare fâsâiala moartă din 2010 e posibil să o pățesc.

Dezgrop niște monștri ai jocului meu cu terapia și chiar îmi declanșez o psihoză. Din ciudă pe mine că am imitat și am făcut joacă bolnavă. Nu mi-am diferențiat clar personalitatea mea voitoare de putere de personalitatea agentului voitoare de iubire.

După Jung, personalitatea psihotică este personalitate nediferențiată, nu are repere clar interiorizate și de aceea inconștientul năvălește exploziv și necontrolat în conștient, dând naștere psihozei.

Iată visul care m-a făcut să mă îngrozesc că am psihoză. Îl redau în întregul său conext.

Dacă cineva are o nevroză, e de înțeles că se supune unei analize; dacă este însă "normal", nu este silit să o facă. Dar vă pot asigura că am trecut prin experiențe uimitoare cu așa-numita "normalitate": odată, de exemplu am avut un elev pe deplin "normal". Era medic și venise la mine cu recomandările cele mai bune din partea unui vechi coleg. Fusese asistentul lui și îi preluase mai târziu clientela. Avea un success normal, o clientelă normală, o soție normală, niște copii normali, locuia într-o căsuță normală dintr-un orășel normal, avea un venit normal și probabil beneficia de o hrană normală! Voia să devină analist. I-am spus:

- Știți ce înseamnă asta? Înseamnă că mai întâi trebuie să vă cunoașteți pe dumneavoastră înșivă. Instrumentul sunteți dumneavoastră înșivă. Dacă nu sunteți așa cum trebuie, atunci cum poate pacientul să devină el așa cum trebuie? Dacă nu sunteți convins, atunci cum îl puteți convinge pe el? Dumneavoastră sunteți cel care trebuie să fie adevărata substanță. Dar dacă nu sunteți, atunci să vă ajute Dumnezeu! Atunci veți induce bolnavii în eroare. Trebuie deci mai întâi să acceptați să fiți analizat dumneavoastră.

Omul a fost de acord, însă a adăugat pe dată:

- N-am nimic problematic să vă povestesc!

Atunci ar fi trebuit să mă pună în gardă.

- Bun, atunci vă examinăm visele, i-am spus.

- Eu n-am vise, mi-a replicat.

Eu:

- În curând o să aveți.

Altul ar fi visat probabil chiar în noaptea următoare. El nu și-a amintit însă nici un vis. Lucrurile au continuat așa timp de vreo paisprezece zile, ceea ce a începu să mă cam neliniștească.

În cele din urmă a avut un vis impresionat. A visat că merge cu trenul. Trenul avea într-un anumit oraș o oprire de două ore. Întrucât acest oraș îi era complet necunoscut și ar fi dorit să-l cunoască, a pornit-o spre centru. Acolo a găsit o casă medievală, probabil primăria, și a intrat în ea. A străbătut coridoare lungi și a păşit în încăperi frumoase, pe ai căror pereți atârnau tablouri vechi și goblenuri minunate. De jur împrejur, se aflau obiecte vechi și prețioase. Deodată a constatat că se făcuse întuneric și soarele apusese. S-a gândit: "Trebuie să mă întorc la gară!". În acel moment a realizat că se rătăcise și nu mai știa unde era ieșirea. S-a speriat și și-a dat seama că nu întâlnise nici țipenie de om. A început să se alarmeze și a iuțit pasul, în speranța că va da peste cineva. Dar nu a întâlnit pe nimeni. A ajuns la o ușă mare și s-a gândit, răsuflând ușurat: "Iată ieșirea!". A deschis ușa și a descoperit că ajunsese într-o camera uriașă. Era atât se întuneric, încât nu putea deslușI nici măcar peretele de vizavi. S-a speriat rău de tot și a alergat prin încăperea mare și goală, sperând să găsească pe partea cealaltă a sălii ușa de ieșire. Atunci a văzut – exact în mijlocul camerei – ceva alb pe jos și, apropiindu-se, a descoperit că era un copil idiot în vârstă de vreo doi ani. Ședea pe o oliță de noapte și se mânjise cu fecale. În acea clipă s-a trezit cu un țipăt într-o stare de panică.

Acum știam suficient: era o psihoză latentă! Trebuie să vă spun că am năduşit tot, încercând să-l fac să iasă din vis. M-am străduit să-i înfățișez visul cât mai inofensiv posibil. N-am intrat deloc în amănunte.

Visul relatează aproximativ următoarele: călătoria cu care începe este călătoria la Zurich. Acolo rămâne însă doar scurt timp. Copilul din centru este el însuși pe vremea când avea doi ani. Pentru copii mici, o asemenea lipsă de maniere este, ce-i drept, ceva neobișnuit, dar posibil. Fecalele le atrag interesul, căci sunt colorate și au miros! Când un copil crește la oraș, eventual într-o familie severă, așa ceva se poate întâmpla cu ușurință la un moment dat.

Dar acel medic, persoana care a visat, nu era copil, era adult. Tocmai de aceea, imaginea onirică din centru constituia un simbol nefast. Când mi-a istorist visul m-am lămurit că normalitatea sa era o compensare. Îl prinsesem în ultima clipă, pe ultima sută de metri, căci psihoza lui latentă era pe cale să izbucnească și să devină manifestă. Faptul trebuia împiedicat. În cele din urmă am izbutit să găsesc, cu ajutorul unuia dintre visele sale, un mijloc plauzibil pentru a pune capăt analizei didactice. Pentru acest sfârșit, ne-am fost reciproc foarte recunoscători. Am făcut în așa fel încât să nu afle nimic despre diagnosticul meu, dar pesemne că înțelesese că se apropia de o stare de panică fatală, când a fost înștiințat de un vis că era urmărit de un bolnav mintal periculos. Îndată după aceea s-a întors acasă. N-a mai atins niciodată inconștientul. Tendința sa spre normalitate corespundea unei personalități care, prin confruntarea cu in conștientul, nu s-ar fi dezvoltat, ci doar ar fi explodat. Aceste psihoze latente […] sunt foarte greu de recunoscut. În cazurile respective este extrem de important să se înțeleagă visele (Jung, 2010, p 166-169).

Mi se face frică că "dau în primire", dacă mai continui cu terapia și redarea întregului ei demers. Pentru că am ajuns la un punct în care am văzut că cum îmi prezentam o problematică care nu era a mea.

Nu mai bine las eu baltă lucrurile? Îmi văd de treabă dincolo de rescrierea terapiei.

Perspectiva de a trece din nou prin nenumăratele iluzii ale terapiei mele mi se pare de neîndurat.

Pe cale de consecință, abordez iar visul în cadrul ședințelor de terapie de la momentul prezent. Sunt asigurată că nu e cazul să mă gândesc la așa ceva. Se insistă pe "deprinderea mea de a-mi exprima și gestiona emoțiile". Îmi este sugerat că "trăiesc impetuos emoția și de aceea mi-e atât de frică". Sunt îndeamnată "*să o pun în cuvinte potrivite și să mă detașez de exagerarea ei"*.

Înțeleg că doar am zvâc în mine. Îmi continui drama că am psihoză.

Nu suflu un cuvânt despre disprețul pe care l-am resimțit față de mine și asimilarea fără discernământ a discursului terapeutic în 2010.

Aș fi lansat o critică acidă la adresa prescripțiilor de asumare, creștere și experimentarea emoției pure lipsite de un obiect concret.

Până la urmă înțelesesem de una singură cum stătea treaba cu asumarea. Trebuia să te hotărăști să faci ceva și să te ții cu dinții de hotărâre. Să perseverezi. La fel și cu creșterea.

Creșterea recomandată de entitate e un fel de bate șeaua să priceapă iapa.

Am impulsul să renunț, să spun verde în față cum am disprețuit eu o sumedenie de prescripții ce mi-au fost adresate. Cum le-am asimilat o vreme și apoi…?

Ce am făcut eu apoi?

Nu îmi amintesc exact. Trebuie să reiau notițele și să aflu.

Însă nu pot, îmi e frică că mă pricopsesc cu declanșarea unei psihoze latente.

Întreb obsesiv la terapie dacă nu care cumva mi-a fost sesizată vreo tendință către psihoză de-a lungul celor aproape șase ani de terapie.

Înțeleg că nu.

Mă mai liniștesc, "că nu am cum să fac psihoză". Opresc redarea demersului terapeutic. Însă nu și terapia. Simt că voi relua eu la un moment dat scrierea și voi termina și terapia odată ce voi finaliza cartea.

Parcă mai am câteva lucruri de aflat.

E 27 aprilie 2015.

Acum, când scriu aceste rânduri e 13 iulie 2015. Am avut nevoie o perioadă în care să îmi găsesc forța și resursele pentru a-mi relua joaca, păcăleala și lipsa discernământului.

Reacția mea la visul pacientului lui Jung a fost în registrul depășirii de limită. Am făcut din țânțarul imitării discursului agentului armăsarul psihozei.

Jung și-a dat seama că a insista în analiza respectivului caz este nepotrivit, ceva peste limitele sale și ale pacientului. A avut un simț al măsurii. Poate și eu fusesem absolut nepotrivită în a fi asistată de competența agentului meu. Cazuistica mea era peste limitele domniei terapeutice.

Îmi pusesem problema clar odată ce îmi spusese că "negăsirea rostului duce la minimalizare și orgoliu".

Visasem frumos și îmi trecuse pofta de a spune adio entității. Așa am ajuns să fiu asistată în momentele mele de nostalgie și apoi am voit să fiu sprijinită în a-mi lucra depășirile de limită.

Aceasta deși disprețuiam cu înviorare polologhiile către iubire. Dar în același timp îmi spuneam că poate îmi fac bine. Plus că era mega amuzant să contrariez entitatea.

Mai aveam și voința de a mă folosi de comedia mea terapeutică în a mă ajusta către bine.

E o depășire de limită a normalității să vreau să mă folosesc de o comedie de terapie întru a mă ajusta. Adică să mă joc cu terapia în timp ce mă aștept să mă fac bine.

Sau să mă folosesc de terapie pentru a scăpa de o frică ce apare din reluarea parcursului ei, fără a expune întru totul motivul fricii.

Ori să nu zic clar că disprețuiesc discursul ce mi se înaintează, ba mai mult să îl și imit. Cum o făcusem în reveria cu epifania de pe toaletă ce o avusesem înainte de a citi visul pacientului lui Jung.

După ce am trecut superficial prin visul acelea înfiorător dubitam nițel asupra apecierii de sine. În câteva zile urma să împlinesc 26 de ani și mă simțeam vinovată. Nu puteam spune clar cine eram și ce făceam.

Într-un fel devenisem conștientă că trebuia să îmi prezint lucrurile din perspectiva mea. Era bună și lectura mea compulsivă la încă ceva pe lângă distrugerea dorului meu de bâțâială.

Scriam în ceaslov așa:

Cum să mă ghidez după propria-mi apreciere de sine și nu a celorlalți?

Răspuns: "Murim deci în măsura în care nu diferențiem. De aceea strădania naturală a creaturii se îndreaptă către diferențiere, către lupta contra începutului primordial, contra egalității periculoase. E ceea ce se numește principium individuationis. Acest principiu este esența creaturii […]. Nu există în fond decât o aspirație și anume aspirația la propria ființă. […] Nu gândirea voastră, ci ființa voastră este diferențiere". (Jung, 2010, p 437-438)

Înțelesesem că trebuia să fac cumva întru a-mi dezvolta ceea ce era deja în mine.

Nu aveam încredere în ceea ce eram. Voiam să-mi educ voința ca să ajung la acel principium individuationis la care ajunsese Jung. Adică să simt și eu încredere în umanitatea și abilitățile mele. Speram ca prin metafore jungiene asezonate cu ședințe de terapie să dobândesc în mod miraculos o transformare benefică.

Mă cam păcăleam, ca să scap de sentimentul de vinovăție. Aveam o vină mare că trecusem de un sfert de secol de existență și nu făcusem mare lucru cu viața mea. O simțeam însă nu îndrăzneam să vorbesc despre ea. Îmi era rușine. Dar știam cum cu rușinea mori de foame. Ca să-mi iau gândul am decis să fac terapie chiar de ziua mea.

Iar depășeam limitele gestului terapeutic. Băgam aniversarea într-un spațiu în care nu avea ce să caute. Naiv voiam să-mi încarc aniversarea de semnificație terapeutică, să am o ședință simbolică, doar-doar să mă vindec mai repede de frici și neîncrederi. Poate entitatea avea să-mi dea indirect ceva bun, ca de ziua mea.

Așa că pe 24 septembrie am făcut un talmeș-balmeș năucitor între ziua mea și terapie. M-a lăsat confuză și am tras apoi o beție pe cinste. Ca să scap de tensiunea mâhnirii că nu înțelesesem mare lucru și nu reușisem să trăiesc vreun miracol la ședință, așa cum mă așteptasem.

Am discutat cum *înainte, cu precădere în primele luni de terapie până la stoparea bâțâielii mă aflam într-un "aoleu permanent la orice pas", un blocaj care mă determina să mă încăpățânez ca un catâr în a nu vedea zecile de variante deschise în fața mea*. Voiam să-mi pun o medalie că reușisem să fac și eu ceva până la 26 de ani. Să mi se confirme încă o dată că reușisem să mă las de bâțâială.

Am insistat că variantele deschise în fața mea, gen "primenire" și "transformare interioară" erau vagi. Voiam ceva concret.

Mi s-a evidențiat *cum solicitam diverse variante întru devenire de la ceilalți, pentru ca apoi să le resping într-un reactiv demers de apărare*.

Așa, și? Tot îmi era frică că în pofida strădaniei mele cu terapia și lecturarea lui Jung voi eșua în viață. Sau în "*construcția de tip adult*", cum aveam eu impresia că era denumită reușita de către persoana cu care făceam terapie.

Am vorbit puțin despre paralizanta mea frică de eșec. M-am lamentat că nu știam cine eram. Am fost încredințată că *odată pornită pe drumul primenirii și apoi al construcției nu ai cum să dai greș.*

Îmi venea să fac ceva pe ea de primenire. Suna ca nuca religioasă în peretele psihoterapeutic. Percepeam primenirea ca pe o noțiune ortodoxă și îmi venea să-i spun persoanei să se ducă la biserică ca să-și facă primenirea cea mare cu post și rugăciune. Dar m-am abținut.

Trebuia să recunosc că terapia mă ajutase indirect să mă mai stăpânesc.

Am început să vorbesc despre ce înțelegeam eu prin primenire. Și anume individuația și cum voi ajunge eu în cele din urmă la ea. Am fost "atenționată" că "*orgoliul are zeci de fațete de manifestare"*.

M-am blocat. Cum am ajuns la resemnificarea copilăriei nu mai știu. După treaba cu orgoliul am scris în agendă așa:

Copilul are nevoie de prezența părinților ca să-și confirme că el e important. Copilul se raportează la exterior ca să poată fixa, contura, construi, nu are capacitate de introspecție, de aceea apelează la exteriorul ocrotitor. Am nevoie de completarea unor conținuturi infantile, să retrăiesc momentele de confort afectiv necondiționat, ca să pot să-mi asum travaliul doliului. Resemnific copilăria ca să resemnific trăirea, să o alchimizez.

Partea cu travaliul doliului mi se părea o regulă tembelă. Iar confortul afectiv necondiționat îl percepeam ca pe o altă regulă misterioasă și obtuză a practicii psihoterapeutice.

Mi s-a spus că "*privesc regula ca interdicție în momentul în care nu îmi asum propria formare"*. Da, nu îmi placeau regulile. Dar voiam să mă fac să îmi placă! Și nu știam cum. Mă tensiona amarnic.

Am ajuns iar la individuație, era tortul momentului meu aniversar.

Agentul și-a dat silința să mă facă să vorbesc fără referințe. Nu puteam, căci aș fi alternat între cele mai josnice injurii și batjocorirea cinică a „primenirii" către care eram îndemnată. Aprobam și notam în agendă:

Individuație – nu mă mai identific în totalitate cu ce se spune, de exemplu Jung, ci pot să spun propria idee. Pot spune că uite la mine lucrurile stau așa, fapt izvorât din propria-mi interioritate, în urma unei reale introspecții. Lucrurile din esența noastră sunt foarte simple. Simplul care e la nivelul nasului nu-l vedem. Când se va fi primenit suficient de mult va apărea sentinemtul descețoșării, le voi vedea cu claritate, le voi avea în față.

Și acestea erau ultimele notițe ale ședinței aniversare.

Nici pe Jung nu-l înțelesesem, nici individuație nu făcusem. Îmi era ciudă pe travaliul doliului, primenire și confortul afectiv necondiționat. Mă simțeam de nimic. Dar am petrecut și băut până în zori și am uitat de ciuda și inutilitatea mea.

La cinci zile după ședința "aniversară" am avut un vis.

Am avut un vis nițeluș înfricoșător. Se făcea că eram într-un cartier muncitoresc, să verific niște chestionare cu doi prieteni (Răzvan și Livia). Sărăcie, blocuri multe, grădini murdare. La un moment dat Livia dispăruse și mergeam cu Răzvan pe lângă niște blocuri înalte(vreo 14 etaje). Mi s-a părut că unul dintre blocuri a început să se clatine dintr-o parte în alta.

- Uite Răzvane, blocurile astea sunt pe șine, ca să se balanseze la cutremur. Și acum, deși nu e cutremur au început să se balanseze singure!

- Vezi-ți de treabă, cum să se întâmple așa ceva?!

În câteva clipe primul bloc s-a izbit de al doilea și au pornit toate cinci la sănătoasa. Aveau o viteză impresionantă. Mă întrebam cum de au loc printre celelalte blocuri să gliseze. Exact atunci unul dintre blocuri s-a poticnit, ca și cum se împiedicase și a sărit peste celelalte blocuri. În acel moment au sărit ceva oameni și obiecte din bloc.

Atunci am conștientizat tragedia la care asistam live și i-am spus lui Răzvan că ar fi cazul să mergem. Cum blocurile dispăruseră nu mai aveam un reper prin care să găsim mașina. Ne-am despărțit să o căutăm și peste 30 de minute încă nu ne-am întâlnit. Am dat peste niște puști cu care am intrat în vorbă. Aceștia se pregăteau să meargă către o zonă mai centrală (adică unde stăteam eu) pe o scurtătură. Ar fi trebuit să o luăm pe marginea unei ape, pe o bordură subțire-subțire și încătușată de vegetație. Nu am fost de acord cu această variantă așa că am ajuns într-un magazin de cartier, foarte "scuturat", plin cu electronice și obiecte de design interior, fapt ce m-a făcut să exclam:

- Uite ce frumos s-a dezvoltat Berceniul nostru! Ce bine îmi pare!

Cred că infiltrațiile pricinuite de devierea cursului apei au fost pricina glisării blocurilor.

Așa am finalizat relatarea visului, abrupt și fără a menționa dacă concluzia mi-a apărut în vis sau la trezire. Nu am notat nimic în agendă referitor la interpretarea visului și nici nu îmi amintesc dacă l-am abordat sau nu.

Visul putea fi un tablou a situației și a anticipărilor mele cu terapia.

Cartierul muncitoresc, Berceniul, era chiar cartierul în care locuiam și reprezenta cum mă percepeam eu pe mine. Eram săracă și murdară, adică plină de frici și reprezentări proaste.

Primul bloc, care efectiv a sărit peste celelate era actul repetitiv al bâțâielii. Odată dizlocat a "făcut câteva victime". După ce am încetat să mă mai bâțâi am început să intru în lumea trecută a copilăriei, să mă joc și mai și cu terapia și să îi blamez pe ceilalți pentru fricile mele.

Lucrurile sărite din bloc erau ce rămăsese în urma bâțâielii – compulsia de a o face din nou, depășirile de limită, nesiguranța de sine, incapacitatea de spune că îmi era frică, de a vorbi despre așteptările și emoțiile pe care le aveam în terapie.

Al doilea bloc reprezenta meteahna de a lua totul în joacă, inferioritatea morală ce începuse să iasă în evidență după ce bâțâiala a luat sfârșit.

Celelate trei blocuri erau cele trei cadre ale individualității mele pe care mi le sugerase entitatea, social, cuplu și solitudine.

M-am jucat cu exprimarea a ceea ce îmi doream. Nu am spus onest ce voiam de fapt, am menajat persoana cu care făceam terapie. Totodată am vrut să par altceva.

Drept urmare senzația că nu-mi mai găsesc reperele s-a intensificat. În viață și în terapie.

Erau chiar reperele prin care nu mai găseam mașina din vis.

Am mers mai departe, am vrut să o iau pe scurtătură, voiam să fac lucrurile ca înainte. Vegetația de pe marginea bordurii semnifica confortul drumului bătătorit. Nu era riscant, nu dădeam mâna cu incertitudinea.

Totuși bordura era prea subțire, nu avea cum să susțină masa mea corporală de adult. Exact așa cum scurtătura nu este întotdeauna cea mai bună. Sau cum așteptarea de a fi considerată un erou pentru că scăpasem de

bâțâială nu putea susține încrederea în mine. Dar am pus în lucru discernământul, nu am luat ruta ocolitoare. Anticipam că aveam să mă lecuiesc de pretențiile mele eroice. Așa am ajuns în zona frumos dezvoltată, adică la realizări și încrederea în sine.

Ultima frază, abrupta concluzie, era probabil legată de cum vedeam eu utilitatea procesului terapeutic. Să mă folosesc de el în a-mi devia cursul obișnuit al reprezentărilor și deprinderilor. "Infiltrațiile" apărute în urma procesului au "glisat" methenele, au deviat cursul obișnuit și au adus în drumul meu din vis locuri frumos dezvoltate.

Era anticiparea că voi avea realizări și voi dobândi siguranța de sine.

Până să ajung acolo am trăit lucruri nițeluș înfricoșătoare, dorul de bâțâială, joaca cu noțiunile terapeutice și nesiguranța de sine.

Și în același registru "nițeluș" înfricoșător e și seria de gânduri ce au urmat imediat după relatarea visului cu blocurile.

Dacă aș fi interiorizat pattern-urile de comunicare și raportare pe care le-am văzut în jurul meu aș fi fost un om mediocru, puternic înregimentat în morala dihotomică bine/rău. Poate că e mai bine așa, că m-am amorțit, am devenit oarecum autistă, pentru ca acum să redescopăr minunea mirării în fața socialului, a învățării și a interiorizării unui sistem valoric emanat din interior ca reacție la circumstanțele exterioare. Cum ar fi fost dacă eram prezentă și atentă la ceea ce era în jurul meu? Aș fi preluat fără o cernere și discernere interioară, ceea ce mi se părea a fi de succes în jurul meu. Dar eu condamnam de cele mai multe ori ceea ce părea și era de succes, deoarece acei oameni îmi inspirau ceva ciuntit, incomplet, ancorați de un singur reper de reprezentare a vieții de succes, acela material.

Blamam regulile sociale și le poziționam ca sursă a inadaptării mele. În același timp regretam că nu fusesem atentă și prezentă. Mă întrebam cum ar fi fost dacă aș fi preluat ceea ce era de succes în jurul meu. Mă poziționam ca vulpea înciudată care nu ajunge la struguri și zice că sunt acri. Dovedeam invidia în fața celor care au posesiuni materiale, inferioritatea morală intrase în scenă.

Prin ea încercam să emit o critică la adresa succesului economic individual. Pentru că de fapt voiam să îl am și eu. *Tot ceea ce mă irită la altul îmi poate servi întru cunoașterea propriei mele persoane.* (Jung, 2010, p 287)

Agentul mi-a zis că acel "dacă" din scriere era o sursă de angoasă, "mă plasez în tensiune".

Era baza unei vini, a unui regret și a unei remușcări. N-o zic căci m-ar decapita la încredere domnia agentului.

Nu scap, îmi zice că "a-i descrie pe ceilați ca ceva ciuntit e o dovadă de orgoliu", iar "*orgoliul obturează autentica afirmare"* și "*exprimă un deficit în ceva"*.

Treaba cu afirmarea autentică mi se părea un mare fâs. Dar perspectiva deficitului era bună.

Am găsit că orgoliul meu era în directă legătură cu nevoile mele de atenție.

Am înțeles că puteam să încerc să trec peste pulsiunea de a le satisface imediat. Mi s-a prescris că "*amânarea nevoii de atenție dezvoltă empatia, pentru că amânând te observi mai bine, te auto-observi"*.

În logica depășirii mele de limită voiam să am totul, mult și enorm. Și instant. Chiar și empatia pe care mi-o livrase ca pe o nucă în perete. Empatia nu fusese niciodată ceva care să mă intereseze să obțin de la mine. De la ceilalți da.

Agentul mi-a dat sfatul de "*sta și a-mi observa și delimita trăirile"*.

Mi se părea ceva normativ și scârbavnic.

Aș fi vrut să mă alint și să mă joc, însă în fața unei asemenea prescripții nu mai puteam. Mi se dăduse ceva coerent, care mă putea duce undeva.Cum ar fi fost spre exemplu exprimarea voinței mele de putere, îmi furam căciula, mă revoltam și ziceam că nu pot.

Nu era pe placul meu să nu mă mai joc și să fiu clară și concisă. Pe de-o parte pentru că presupunea un mega efort de concentrare dincolo de ludic și spontaneitate. Iar pe de altă parte pentru că îmi era frică că nu o fac bine.

Vorbisem despre trăirile mele atunci când răspunsesem la cele 17 întrebări și nu primisem nici un feed-back că o fac sau nu o fac bine.

Mă așteptam de la terapie, să mă ajute să-mi diferențiez trăirile și reprezentările bune de cele rele. Întrebam care e mecanismul prin care le pot delimita și mi se spunea "că nu mi se pot da rețete, trebuie să îmi asum singură trăirile".

Mai târziu aveam să-mi dau seama că îndemnul "de a-ți observa și delimita trăirile" era specific abordării Cognitiv-Comportamentale.

Terapia Cognitiv Comportamentală e o metodă psihoterapeutică ce vizează schimbarea interpersonală, cognitivă, comportamentală și afectivă. Se definește un orizont al obiectivelor și așteptărilor și se operează în baza observării și diferențierii comportamentelor inadecvate. E un demers orientat spre acțiune, pune accent pe responsabilitatea personală în raport cu propriul comportament și ajută la configurarea unor tehnici de autoreglare a comportamentului (Holdevici, 2011, p 10-11).

Eu voiam joacă și mai puțin elemente normative și directive. Adică acele tehnici de autoreglare a comportamentului. Ce eram eu? Un robot corporatist?

O parte a practicii jungiene, cea care se ocupa de interpretarea viselor și imersia în lumea copilăriei mă ungea pe suflet. Îmi dăduse ocazia "să mă joc cu visele" și să retrăiesc ce-mi plăcea. Aveam iluzia că îmi accesam masiv elemente inconștiente când de fapt mă jucam. Credeam că îmi desăvârșeam personalitatea.

"Integrarea conținuturilor inconștiente a contribuit substanțial la desăvârșirea personalității mele." (Jung, 2010, p 330)

Mă prinsese ideea de desăvârșire căci fusesem acceptată la un workshop interdisciplinar de o lună pe explorare urbană, CitiesMethodologies. Urma să audiez tot soiul de prezentări și să lucrez în echipă cu un arhitect și un artist vizual, ca la final să facem un proiect ce urma să fie expus la Facultatea de Arte.

Entitatea a părut încântată de noua mea încercare. Ba chiar mi-a spus că "la un moment dat am putea face echipă în a face terapie de grup la marile companii".

I-am ținut isonul la berbecie, deși nu aveam nici cea mai vagă intenție să lucrez vreodată cu domnia sa. Era destul că depășea limita gestului terapeutic venind la mine acasă. I-am subliniat subtil că am putea colabora după ce încheiem terapia. S-a băgat ca melcul în cochilie.

Și eu anticipam apariția încrederii în mine printr-o iluzie de desăvârșire ce pansa o dureroasă neîncredere în mine.

Aș fi vrut să corectez buba îndoielii de sine în joacă, insistând pe simbolism, asociere și interpretare de vise. Îmi era oarecum clar că trebuia să observ și diferențez (o normativizare a corpusului meu existențial) cât mai multe aspecte rele ale personalității mele. Nu-mi convenea deloc să renunț la multele depășiri de limită a căror constantă dovadă o făceam.

Mă identificam cu excesul și exagerarea pentru că aveam impresia că mă fac să fiu un personaj special.

Fugeam după pompoșii cai ai inconștientului și desăvârșrii personalității dar nu răspundem bine la niște întrebări simple pe care mi le punea entitatea.

Ce se întâmplă cu mine? Ce observ eu la mine?

Nu puteam să zic nimic în afară de faptul că îmi e frică și fac în ciudă.

Entitatea îmi prescria "*să am în vedere auto-observarea constantă, nu doar atunci când îmi convine"*.

- Adică cum?

- *Și când nu-mi place să mă uit la mine. Ce nu-mi place? Aceasta ar fi adevărata problemă a discuției.*

- Că oamenii nu mă înțeleg și nu mă acceptă așa!

- *Translăm lucrurile neplăcute ale propriei persoane către exterior. Nu-mi place acel lucru la ceilalți pentru că de fapt nu îmi place la mine. Mecanismul de apărare, ca răspuns neadecvat, nenatural, este cel care ne "dă de furcă" și nu situațiile în sine.*

- Păi nu-mi place că încă sunt nesigură pe fizicul meu și că mama mă cicălește. Și văd că uneori fac și eu la fel.

- Ce îți este caracteristic?

- Nu știu! De aia fac zăpăceală!

M-am blocat. Și chiar i-am făcut mare tămbălău. M-am lăbărțat pe canapea, mi-am scărmănat pisica, am ieșit pe balcon, am vorbit la telefon în timp ce mă învârteam prin cameră.. A insistat că "îmi pot da voie să pun în cuvânt trăirile, dincolo de mecanismele de apărare".

Mi-a dat temă "să fac un inventar al imitațiilor de la mama, de la tata și a ceea ce nu-mi place".

I-am făcut o scriere în care am încercat să-mi exprim emoțional îndoiala de sine. Ca să vadă că pot face observare și delimitare de trăire.

Să mă întreb pe mine însămi, nu pe cei din jur.

Mă întreb dacă mă urăsc atât de tare. Mă urăsc dintotdeauna și până acum am amorțit ura cu bâțâială și scos de ochi, sau prin a mă transforma în ceva ce nu-mi place. Urăsc că aștept, nu intervin, atenția nu e menținută prea mult timp, fizicul e șubred, memoria e slabă. Sunt o stârpitură cu pretenții de guru. Până acum mă amorțeam și era ceva echilibru. Acum țipă lipsa devenirii la timp. 26 de ani, pare mult, pare puțin, lumea abia se deschide sau tocmai se închide. Pentru o mai mare deschidere e nevoie de ordine și disciplină, dublate de curajul conștientizării și asumării intuițiilor. Pentru a fi conștientizate sunt necesare liniștea, încrederea și lipsa tensiunii. Îmi vine să plâng și văd pe geam un peisaj luminos de toamnă cu blocurile bej din spate, frunze galbene, raze aurii, vânticel călduț, calm, liniște. Îți asumi inefabilul injumătățit hazardistic între înălțător și căzător. Te bălăcești în încredere, liniște, bucurie, arunci tensiunea, frica, "care pe care", reproșul.

După capul meu era evident că spusesem acolo că vreau ordine, disciplină și încredere. Agentul a înțeles că mi-e frică și vreau iubire. N-a zis nimic de faptul că îmi punctasem niște trăiri acolo. Degeaba scrisesem eu că mă amorțeam prin a mă transforma în ceva ce nu îmi plăcea.

Am fost criticată și invitată la ceva ce nu mă interesa.

Aflu despre "furia acumulată în interior exprimată în exterior prin diverse mecanisme – care pe care, ciudă, cinism, sadism". Nu-mi părea problematic nici unul dintre acele mecanisme, percepeam că agentul îmi minimizează pe nedrept ființa.

Nu am sărit să-i sparg cana în figură ca să vadă ce-i ăla sadism adevărat, ci m-am plâns de neliniște și lipsă de apreciere din partea celorlalți. Am primit o ofensivă a iubirii și construcției.

Cică să "*îmi asum liniștea, eu sunt cea care își construiește liniștea, la fel cum am fost cea care și-a construit furia și ura*".

Soluția la toate problemele mele era "*hai să îmi reașez iubirea în suflet, cu toate formele ei, disponibilitate, empatie*".

Am protestat vehement și am aflat o gogoriță dezgustătoare. Cică "multele mele mecanisme de apărare, de distorsiune a inconștientului și conștientului sunt insidioase și ciclice".

Înlemnesc când o aud și am impulsul de a-i arunca cu ceva în figură. Că tot îmi spusese de ciclic. Nu o fac, scriu în ceaslov și îi chestionez necinstea pe care mi-o făcuse.

- Cum pot opri această ciclicitate?

- *Prin prezență aici și acum, relaxare, concentrare.*

- Vi se pare că sunt genul de persoană relaxată? Lipsa de relaxare este una din problemele alea ciclice. Cum o stăpânesc?

- Stăpânirea aduce și mai multă tensiune.

- Bine, cum mă motivez în a-mi însuși relaxarea?

- Prin emoție!

- Eee na?! Cum?

- *Emoția motivează, prin ea pot primeni*.

- Eu zic că mai degrabă prin acțiuni.

- Totul se reduce la emoție.

Plescăi a cea mai mare scârbă și îmi pun ceaslovul pe cap. *Ad litteram*.

- Nu vă cred!

- Via, nu te mai războiu cu emoțiile… Are loc o *investire afectivă a demersului acțional.*

- Cum?

- *Determinarea manifestării, a deciziei*.

I-am dat crezare și m-am învoit să lucrez emoția. Nu vedeam că mă spăla pe creier cu poezia abstracțiunii emoționale pe care o învățase din cărțile și cursurile pe care le mâncase.

Iar domnia terapeutică nu realiza că eram profund scârbită de ce îmi recomanda și intram în cele mai bizare jocuri ca reacție la ce-i ieșea pe gură.

Mi-ar fi trebuit un om cu o formare psihanalitică demnă să favorizeze și rafineze o nativă voință de putere.

Nu o entitate care crede că "*dacă nu învățăm să cerem afecțiunea la modul natural, potrivit, ajungem distorsionați*" și că "*tensiunea mea rezultă din faptul că nu am încredere și pun jocul de putere*".

Când a zis-o pe aia cu puterea am luat foc. Mi-am apărat voința de putere. După care m-am tânguit mai rău ca niciodată de neîncrederea mea. Mai aveam puțin și plângeam în timp ce îi spuneam că viața mea e un chin groaznic și nu am nici o șansă să ajung niciunde. Am reușit să-i mișc creierul nătângit de prea multe informații de același fel și sufletul obidit de atâta emoție necondiționată.

- Via îți garantez că poți avea încredere în abilitățile tale.

- Și eu îmi garantez și degeaba…

- Poate te ajută să știi că oamenii sunt puternici și încrezători de la natură.

- Cine zice asta?

- *Prima mare probă a vieții.*

- Poftim?!

- Ai răbdare că nu am terminat! *Încercam să-ți spun de trecerea de la intrauterin la respirație în lumea exterioară. E o trecere puternică, omul e foarte plin de resurse. Dacă e în stare să suporte și susțină o metamorfoză atât de amplă într-un timp extraordinar de scurt, e clar că resursele sale sunt mult mai numeroase și puternice decât ar crede el*.

Notez cu gura căscată, cuvânt cu cuvânt. Se întrecuse pe sine forțându-se să formuleze ceva atât de complicat. Drept e că mai prind ceva încredere că pot. Dar nu mă convinge.

- Ok, fiecare e plin de resurse. Dar eu cum fac ca să prind încredere că le am?

- *Încrederea se construiește la nivel interior.*

- Cum?

- *Primim hrană afectivă pe care o alchimizăm în atașament și încredere. Trebuie integrată hrana afectivă. Cu cât construiești în interior cu atât apar posibilități în exterior. Premisele exterioare sunt premisă pentru creșterea interioară. De la creștere se ajunge la flexibilizare și apoi iar la creștere.*

M-a odârlit atât de tare cu acestă pologlohie încât i-am făcut mare vacarm până la sfârșit. I-am dat eu niște hrană de-a mea cu revoltă.

M-a bântuit jegul de "hrană afectivă". Mă gândeam că nu avusesem parte de un atașament corespunzător format ceea ce m-ar fi determinat să rămân toată viața o stârpitură.

În week-end am făcut mare carnaval de ziua unui prieten. M-am îmbătat ca un miner și am pățit un pocinog. Duceam sărbătoritul, care era mai beat ca mine, acasă. Era atât de praf încât m-a rugat să ne mai plimbăm cu taxiul ca să nu-l vadă a sa mamă în halul în care era.

Îmi era somn și nici eu nu eram prea coerentă. Așa că i-am zis că poate merge la mine, mama oricum era obișnuită cu accesele mele bahice și mai văzuse prieteni de-ai mei în stări jalnice. Odată venisem acasă la șapte dimineața cu încă trei oameni, gagicul, un prieten și o prietenă. Mama făcuse plachie de cu seara. Băusem și fumasem iarbă cu toții. Ne era o foame magistrală.

Ne-a pus în farfurii în timp ce ne explica că "alcoolul și nopțile nedormite ne distrug neuronii, suntem candidați la neurastenie". O zicea așa, mai mult în glumă. Eu râdeam pe sub mustăți dându-mi coate cu ceilalți. Prima farfurie i-o pune fetii. Dânsa înșfacă bucata de pește cu mâna goală și se apucă să înfulece cu poftă. Atât mama cât și noi facem ochii cât cepele. Mă aștept să fim trimiși cu toții la plimbare. Dar nu. Mama zice "vai Viorela, dar nu știam că vă este atât de foame", în timp ce arată spre a mea prietenă. Se iscă un râs general.

Mama chiar era tolerantă. Îl aduc pe om la mine. Dau să-l cobor din taxi. Mare cazană ce îndur, se clatină mai rău ca o piftie neîncheg ată. Eh, e ziua lui, hai treacă-meargă de la mine. Na cadou de ziua ta, am grijă de tine. Numai că în procesul de extragere a beţivului din autoturism îmi pierd telefonul.

Mare catastrofă ce păţisem.

Vine terapia. Mă ia iar angoasa cu hrana afectivă.

- Mai ţineţi minte ce am discutat data trecută? Dacă nu oricum am aici notiţele.

- Era ceva cu încrederea...

- Printre altele...

Îi fac hrana aia de ocară. Nu se lasă, mă îmbie la tot felul de trăncăneli psihologice. I le fac pe toate praf. Până ajunge la "rafinarea emoţiei".

- Hai că asta sună bine. Dar cum naiba rafinezi o emoţie? Ea nu este deja dată, că e necondiţionată?

- *Rafinarea se face prin aducerea de elemente conştiente de tipul "mă bucur pentru că…".*

- Aaa, e aceeaşi Mărie a delimitării şi exprimării emoţiei numai că e cu pălărie rafinată.

Râde. Eu nu.

- Că tot îmi ziceţi de delimitare. Eu vă zic acu că vreau să am mai mult curaj. În toate. Înţelegeţi?

Nu prea i se mişcă chipul de la ce-i zic. Îmi şi bagă o prăfoşenie.

- *Curajul e o faţetă a afirmativităţii şi presupune conştienţă şi responsabilizare.*

- Aha. Şi cum prind eu curaj mai repede?!

- Curajul poate fi şi o *stare de spirit. E nevoie de timp, acomodare, adaptare în geneza stării de spirit.*

Îmi închisese gura magistral. Încep să mă plâng de cum mi-am pierdut eu telefonul.

Îmi dă nişte informaţii demne de un şaman imberb hrănit cu Osho "*pierd ceva pentru a dobândi altceva, orice dar îşi are preţul lui"*. Mă întreabă "*cu se semnific pierderea*". Îi povestesc iar cum l-am pierdut. Cu şi mai mult patos şi cuvinte vulgare.

Drept urmare îmi fomulează domnia taina cea mare: "*pierderea telefonului poate fi că pierd furia şi construiresc bucuria*, *pierd un comportament infantil şi construiesc unul matur, responsabil, pierd dependenţa de obiecte şi găsesc liniştea*".

Ce n-aş fi dat eu să-mi găsesc liniştea! Atunci nu aş mai fi avut nevoie de terapie, căci aş fi putut spune cu mâna pe inimă ce eram şi ce făceam.

Din mare frustrare şi vină că nu ştiam cum să procedez în a-mi pierde dependenţa de obiecte şi a-mi găsi liniştea am început să mă tângui şi să întreb obsesiv ce ar fi fost de făcut.

Pe nepusă masă mi s-a vorbit despre telocite, un tip de celule stem care duc la regenerarea ţesuturilor şi a organelor. Ideea potenţialului regenerativ m-a energizat şi am început să mă laud că sigur mă voi regenera ca pacienţii lui Jung care erau în proces de individuaţie.

Entitatea s-a înfoiat.

- Via, nu te mai pierde în detalii complicate *exprimarea emoţiilor se învaţă tot aşa cum şi mersul se învaţă*.

- Şi cu ce mă ajută asta pe mine la a dobândi ce vreau?

Îmi face o flecăreală a "aportului emoţiei în construcţia încrederii" şi drept temă să-i cer mamei lămuriri despre perioada în care am început să merg. Ca să "am suport simbolic pentru noul proces de învăţare".

Mi-am amintit de existenţa unui caiet în care mama notase mai toate evenimentele pe care ea le-a considerat semnificative, de la momentul naşterii mele până la vârsta de un an şi un pic. Găsisem respectivul caiet în una din rundele mele febrile de scotoceală pe la vârsta de 13-14 ani.

M-am simţit foare specială atunci când l-am găsit, mă consideram un copil important. L-am răsfoit un pic, nu prea înţelegeam scrisul mamei pe atunci şi "l-am pus bine". Din când în când mai dădeam peste el, îl mutam dintr-un loc în altul, cum făceam cu mai toate lucrurile mele.

Şi dacă tot mi-am amintit de acel caiet, hai să-l şi caut şi găsesc. L-am reperat relativ repede.

Era plin de detalii medicale – scaune, supturi, greutate, vaccinuri, introducerea de noi alimente, mişcări ale corpului, mimică, sunete emise. Din loc în loc mai era trecut câte un eveniment – cine mă vizita, botez, primele cuvinte, primele tentative de a merge, apariţia primilor dinţi.

Începea cu data şi ora naşterii mele, fiind scris la persoana întâi – "am apărut pe lume prin cezariană", "am ajuns acasă în camera mea, în pătucul meu, foarte frumos cumpărat de tati" ,"a urmat prima noapte acasă lângă ai mei, dar cu mami alături şi la capul meu". După care era descrisă prima îmbăiere şi urmau pagini întregi cu orele la care aveam scaun şi sugeam. Când şi când mai apărea câte un eveniment de tipul "a fost plângăcioasă", "îşi ţine binişor capul" "primul gîngurit" sau "a dus mâna dreaptă la gură". M-a frapat că imediat după "m-a cântărit tati şi am 3100 g" urma "până la ora 20:30 am avut 6 scaune". Şi abia apoi "prânzurile", adică orele de supt, ce nu mai erau trecute la pesoana întâi.

Mă luase o senzaţie de furie, pe temeiul că mama acorda o importanţă mult prea mare "scaunelor". Dar m-am liniştit, observând că urma o regularitate în trecerea orelor de supt şi a numărului de scaune fără a mai fi folosită persoana întâi. Mi-am spus că probabil în ziua respectivă pur şi simplu avusesem mai multe scaune ca de obicei şi acest lucru îi atrăsese atenţia mamei.

Mi s-a părut interesant că acolo erau scrise diminutivele – mami şi tati, în condiţiile în care eu nu le folosisem niciodată. Mereu le spuneam mama şi tata iar maximul de alint fusese mamiţa şi tatiţu. Aceasta după ce citisem Dl Goe, fantastica schiţă a lui Caragiale ce ironiza inadecvatul comportament al burghezilor din secolul 19.

Evident că m-am identificat cu Dl Goe. Pentru acel copil depășirea limitei era un constant exercițiu cotidian. Dar dincolo de Dl Goe, citirea acelor diminutive în caiet mi-a dat o senzație de apartenență și normalitate.

Am trăit o senzație de bine când am citit că pe 27.X.1984 "am primit primul trandafir roz de la tati". Data respectivă era ziua de naștere a mamei mele, atunci împlinea 36 de ani.

M-a mișcat să aflu că pe 20.IV.1985, chiar în dimineața zilei în care am fost botezată, am spus de câteva ori ta-ta, ajutată de sora mea. M-a bucurat să descopăr că existase o conexiune între mine și sora mea în condițiile în care ea nu stătea cu noi, era probabil prezentă acolo cu ocazia botezului.

M-a bucurat când am citit că pe 19.V.1985 "a spus mama", pe 26.V. "se ridică singură în funduleț", pe 26.VI. "Ne-am ridicat singură în picioruțe. Bravo, suntem omuleț", pe 30.VI. "a început să meargă susținută de subțiori".

Am simțit un avânt că fusesem un copil sănătos și încercam să merg încă de la nouă luni.

Numai că scrierea din caiet a luat apoi o turnură bolnăvicioasă. La propriu. Din data de 8.VII "am început tratamentul giardiei", ce a dat startul unor pagini întregi cu însemnări despre dozările medicamentoase, scăderea în greutate, scaune și apatia aferentă stării de boală. Totuși, pe 23 august 1985 "am plecat la mare cu toți și cu de toate" și "i-a mers foarte bine în cele 7 zile". Apoi am plecat la munte la Sinaia - "foarte bine ne-a mers", "între 23 aug. și 12 sept am luat un kg", pentru ca pe 18. IX. să repară "scaune moi, 6-8/zi, inapetență, dureri abdominale". Iar pe 6.X era consemnat că îmi scăzuse greutatea cu un kilogram. Și aceasta a fost ultima însemnare pe care mama a făcut-o în respectivul caiet.

Episodul giardiozei mă speriase și cutremurase. Mă gândeam ca nu care cumva acea suferință să fi avut un impact nefavorabil în dezvoltarea mea. Am abordat-o pe mama.

Mi-a spus că giardia e un parazit destul de des întâlnit la copii, nu mai este văzut ca ceva demn de a fi tratat. Numai că în anii 80 era. Se gândea că poate nu au procedat tocmai corect atunci când m-au tratat cu toate acele medicamente, printre care și Flagyl. Flagylul conținea metronidazol, o substanță nu tocmai indicată în a fi administrată unui sugar, datorită efectelor secundare pe care le are: anorexie, greață, somnolență, amețeli, stare confuzională, depresie.

Când am auzit m-a luat deznădejdea și furia. De ce mi-au dat așa ceva? Probabil că acele efecte secundare mi-au întârziat perioada de dezvoltare și primii pași. Și de aceea aveam eu blocaje emoționale, mecanisme de apărare și mă bâțâisem. Poate agentul avea dreptate cu toată retardarea emoțională pe care mi-o înainta pe toate căile.

O iau la rost pe mama.

Îmi zice că "așa era moda pe atunci", multor copii li s-a administrat acel tratament și de cele mai multe ori erau bine-mersi. Plus că în dezvoltarea oricărui copil mai sunt și hopuri, perioade de regresie, ce sunt rapid compensate apoi.

Îmi venea să plâng, mă simțeam o handicapată. În același timp mi-am amintit că avusesem ocazia să observ în copilărie o sumedenie de copii bolnavi consultați de tata și îl auzisem de multe ori spunând cam același lucruri. Îi indemna pe părinții înfricoșați să nu-și mai facă atâtea griji, că e normal ca un copil să se mai și îmbolnăvească, mai ales că are o fantastică capacitate de vindecare și recuperare, cu mult mai mare ca cea a unui adult.

Mai întreb o dată cum făcusem primii pași și notez în ceaslov.

Pe la un an și un pic "se vedea bine că vrei să mergi, începusei să te agiți". Prin octombrie 1985 apăruseră acele semne de "agitație", mă ridicam în picioare în pat. Așa că au început cu mine orele de mers, mă ținea mama de mână pentru a mă ajuta să-mi mențin echilibrul, când deodată m-am smucit din mâna ei și am început să merg, "cătinel, cătinel, merge Viorela!". Au urmat câteva săptămâni de ture ușă-fereastră, fereastră-ușă, pentru ca apoi să încep să merg singură prin casă, "veneai după noi".

Procesul de a face primii pași fusese unul normal.

Deci nu aveam traume sau mai știu eu ce alte patologii emoționale.

Intru într-o mică reverie cu Jung.

Vreau conștiința mai înaltă a responsabilității, confruntarea lăuntrică a contrariilor, pulsiunea de viață, voința conștientă a-mi găsi partea sănătoasă și funcțională a eului, relativizarea conținuturilor psihice dincolo de unilateral și absolutizare.

Pentru că așa zice Jung că face omul care începe să meargă pe propriile picioare, adică când iese din identitatea inconștientă cu familia și societatea. Când are loc această turnură individul începe să aibă și dubii față de propria lui persoană.

Mi se părea că eu avusesem dintotdeauna îndoileli față de ce eram. Mă credeam aparte, că am un suflet de aur ce fusese osândit de o soartă rea. Dar maimuța în aur și purpură, tot maimuță rămâne. După ce îmi ziceam că vreau valori post-materialiste precum apartenența, respectul de sine, satisfacția estetică și intelectuală mă lua frica că eram de fapt bolnavă.

Că aveam un conflict inconștient care îmi putea afecta starea sănătății fizice.

Mă zbuciumam între a mă vedea nevoiașă și beteagă și un om ce avea calități excepționale. Mă ascundeam pe după degetul arhetipurilor și individuației și aveam fantezii pornind de la ideea că *e important să avem un secret și presimțirea a ceva ce nu poate fi cunoscut*. Pentru că îmi reactiva plăcuta stare pe care mi-o dădeau căutările mele de mistere din copilărie.

Totodată mă tocmeam cu mine că mai bine mă fac cumpătată și lipsită de îngâmfare dacă vreau și eu să fac ceva bun pe lume. Pentru că am înțeles în cele din urmă că pentru Jung secretul era însăși priceperea lui și a lumii. Și muncise toată viața cu mare chibzuială pentru a o explica și înțelege.

Premisa de a mă îndrepta, de a face ceva bun cu mine, de a învăța ordinea și disciplina mă umplea de râvnă. Dar și de frică că nu voi fi în stare să trec cu bine peste probele vieții, că mă voi îmbolnăvi. Mă credeam șubredă și nevolnică.

Mă bălăceam în spațiul reprezentărilor contradictorii și mă angoasam în fața perspectivelor de echilibrare.

Noroc că la sfârșitul amintirilor lui Jung am găsit o informație care m-a determinat să vreau a-mi clădi specificul. Ordonat și disciplinat. Clar și precis. Pentru că așa mă voi fi integrat și voi fi simțit că aparțin.

Comunitatea înflorește numai acolo unde fiecare singuratic își amintește de specificul său și nu se identifică deci cu ceilalți(Jung, 2010, p 403). Ce puteam spune despre specificul meu? Mai nimic. Simțeam că trebuia să mă concentrez în a o putea face.

Abordez chestiunea la terapie, zic la entitate că gata, am terminat cu Jung și vreau lucrul pe concret. Eram hotărâtă să iau taurul psihologiei de coarne, să mă observ și să delimitez ce sunt și ce nu sunt. Am iscat o serie de 19 ședințe care au fost de-o bulibășeală rară, cu toate caznele mele de a mă concentra pe un singur subiect și a deprinde tehnici întru a mă normaliza.

Nouăsprezece ședințe în registrul clarității și preciziei.

A fost o perioadă în care m-am umplut până la refuz cu rigiditate, plictiseală și ariditate. Fapt ce mi-a crescut și mai și pulsiunea de a voi să controlez entitatea terapeutică.

Iată ședințele.

(1- ALEGEREA) 15 noiembrie 2010

Am pornit în ritm jungian, voiam să-mi unific contrarile, dincolo de metaforă și simbol.

Mi s-a spus că *pentru a le unifica era necesar să le am în momente diferite și nu într-un amalgam*.

Cum așa?

Să existe un travaliu al atenției conștiente, răbdătoare și contemplative îndreptată către sine. *Pentru ca apoi să-mi pot forma o părere. Părerea apare în urma alegerii de a fi prezent la tine.*

Și alegerea cum merge?

Alegerea este o exersare cotidiană, o acumulare. *Alegerea dă la o parte imitația – ce sunt eu, ce mi-e mie autentic, ce mi-e mie natural?*

Și cum aflam eu ce îmi era autentic și natural?!

Cică *trebuia să mă desprind mai întâi de imitații.*

Cum?

Prin alegere conștientă.

Adică?

Alegerea conștientă presupune o argumentare conștientă, *"vreau pentru că…"*.

Adică vreau pentru că îmi place!

Mi s-a subliniat că mă învârteam în jurul principiului plăcerii. Mi-a fost descrisă *alegerea ca principiu fundamental al vieții*. *Dacă dau curs principiului plăcerii îmi blochez alegerea.*

Nu mi-a convenit deloc și am început să explic că o viață lipsită de plăcere e o viață searbădă. Entitatea a încercat să intre în logica jocului meu și mi s-a vorbit despre *plăcerea contemplării și a auto-cunoașterii.* Nu voiam să mă întorc iar la Jung. Așa că am insistat pe claritate și la ședința următoare.

(2 - AMÂNAREA PLĂCERII) 6 decembrie 2010

Bun, vorbisem de alegere, ce puteam face eu ca să mă comut pe alegere?

Cică *schimbarea vine din interior, chiar dacă se așteaptă consecințe la exterior*.

Ce înseamnă asta?

A diferenția bucuria de plăcere. *Bucuria este armonie, echilibru, are aspecte spirituale, este o stare sufletească, valorizantă și valorizatoare. Ai o justificare morală pentru ea.*

Plăcerea este fluctuantă și instabilă. Presupune satisfacearea imediată a unei nevoi sau a unei pseudo-nevoi. Poate să coreleze foarte bine cu capriciul, fiind ceva facil și la îndemână.

A funcționa pe principiul plăcerii presupune o limitare interioară. Plăcerea în lucruri care nu-și au rostul e un consum de energie inutil și retează cumva creșterea.

Când am auzit că *limitele mele interioare pot fi primenite*, m-a luat pe sus disprețul.

Nu eram de acord să mi se prescrie dogmatism ortodox, dar îmi era frică să explic că primenirea nu era pentru mine. Poate doar mă revoltam pe o potențială schimbare și de aceea găseam că noțiunea de primenire era penibilă într-un proces terapeutic.

Așa că am început să mă dau de ceasul morții că nu aveam șanse să cresc și ce mă făceam.

Mi s-a spus că *dau dovadă de lipsă de răbdare, semn al compulsivității.*

Nu înțeleg!

Ca așteptarea să mi se pară mai ușoară pun plăcere în nerăbdare.

Adică de fapt îmi face plăcere să stau și să aștept?!

Ca să poată fi mai ușor de suportat mecanismul își mai adaugă un conținut, al plăcerii.

Notam în agendă și mă simțeam teribil de confuză. Tăceam mâlc.

Am mai primit o explicație.

Cică *"nerăbdarea mea putea fi o consecință a neexprimării afective". "Dacă nu exprim afectivul condiționez exprimarea afirmativității emoției prin frica de a nu fi respins".*

Nu prea îmi puneam problema dacă eram sau nu respinsă. Eu doar voiam să am cât mai mult! Și repede! Nu frica de respingere mă omora pe mine, ci groaza în fața unui iminent eșec social.

Frica de a nu fi suficient de bună, de capabilă să fac lucruri mă terifia. Lipsa iubirii îmi părea să fi fost o problemă inutilă. Unde dracului ajungeai dacă stăteai și te tot întrebai de ești sau nu ești iubit?!

Mă închiudam în sinea mea în loc să fi văzut și explicat că eu voiam doar atenție. Bună rea, oricum, dar atenție să fie! Deoarece simțeam lipsa acordării de atenție ca pe o pedeapsă. Așa că pedepseam și eu, făcând și mai mult tărăboi nerăbdător. Și mă obișnuisem să fac doar așa. Nu mă exprimam ca să pedepsesc lipsa de atenție. Deoarece simțeam că mi se cuvenea toată atenția din lume. Și respingere dacă era tot atenție se chema! La mine prezența atenției echivala cu recompensa și succesul. De aceea probabil și acceptam repetitivitatea noțiunilor schiloade emise de entitate.

De aceea am și crezut că poate ascundeam o mare frică de respingere, dar nu o vedeam. M-am gândit că dacă aflu cum se exprimă emoționalitatea o să îmi dau seama de am frică de respingere sau nu.

Am primit un răspuns rapid și tehnic – *prin văz, auz, corp, miros*. De fapt mi se spuseseră receptorii emoționalității. O zic.

Persoana de la terapie înghite în sec.

- Via, nu există rețete pentru exprimarea emoției! Emoția se simte.

- Aha și cu respingerea cum rămâne?

- *Dacă amân e posibil să nu mai condiționez ca respingere ci ca pe un curs firesc al lucrurilor.*

De ar fi spus pedeapsă în loc de respingere ar fi obținut al meu respect.

Dar eram bombardată cu afecte, când a mea problemă era lipsa ordinii și disciplinei. Eu aspiram la mare succes și nici măcar nu-mi puneam problema iubirii. Îmi era cumva vârâtă pe gât la terapie. Lucru ce mă făcea să mă îndoiesc și mai tare de mine.

Îmi venea să mă ridic și să încetez terapia.

M-am stăpânit. Am întrebat sarcastic la ce mă ajută amânarea.

Amânarea satisfacerii nevoii mă ajută să ies din egocentrism care are la bază satisfacerea mecanismului primitiv de ingerare.

Hai că îmi părea bună explicația.

Însă cum funcționează mecanismul?

Individul baleiază ca un sugar între control și dependență, nu își găsește starea de echilibru.

Da, eu eram! Ce puteam face?

Am primit drept temă să observ cum amân plăcerea și compulsia.

(3 – FRICA DE RESPINGERE ȘI RĂBDAREA) 12 decembrie 2010

Nu reușisem să observ cum amân eu plăcerea și compulsia în afară de cazul repetitivului act al bâțâielii. Pe care încă îl tot amânam. Nu trecea săptămână în care să nu simt măcar de câteva ori nevoia de a mă bâțâi.

Îmi foloseam toată amânarea în a nu mă mai bâțâi. Nu mai aveam de unde să scot amânare din mine. Așa credeam. Evident mă simțeam de nimic. Mă gândeam eu că Jung ar fi spus că nerăbdarea mea în a obține un succes răsunător era o dovadă de inferioritate morală.

Din păcate nu am spus acest lucru la terapie și m-am scufundat în ce mi se prescria și anume că mă bâțâisem *pentru că aveam nevoie de afecțiune și o ceream distorsionat din frica de a nu fi respinsă. Era necesar să trec peste frica de respingere.*

De la atâta respingere am început să spun că era normal să am frică de respingere pentru că îi simțeam pe ceilalți ca fiind falși și nefericiți. Ce puteau să-mi dea ei?

Mi se părea că atinsesem o coardă sensibilă a persoanei cu care făceam terapie. Sigur avea sentimente de nefericire și falsitate de îmi tot înainta respingerea.

Noroc că și-a schimbat discursul.

Mi-a spus că *incapacitatea mea de a-mi amâna nevoia de plăcere îmi distorsionase spațiul așteptărilor, al manifestărilor, al motivațiilor și al reprezentărilor.*

Părea o argumentație bună. Cum obțineam eu răbdarea?

Mi s-a vorbit iar despre blocajul afectiv și despre cum era *necesar să îmi manifest emoția potrivit*.

Am insistat că îmi este frică de ceilalți pentru că îi văd ca falși și nefericiți. Și că vreau să fiu în stare să am reprezentări și motivații bune. Chiar dacă nu le prea observam în jurul meu. Numai că ședința se apropia de sfârșit. Așa că am stabilit o ședință în ziua următoare.

(4 – DINCOLO DE PLĂCERE) 13 decembrie 2010

Eram cu capsa pusă pe persoana cu care făceam terapie. Am început prin a mă plânge cu o poftă teribilă că X și Y sunt într-un anumit fel și din cauza lor nu mă pot eu exprima. Am insistat pe oamenii care caută dovezi de iubire ca să nu se mai simtă triști.

Spre surprinderea mea mi-au fost prezentate câteva *elemente specifice fixației orale: dependență, ingerare permanentă, isterie, consum permanent (bârfă).*

Imediat m-am burzuluit. Adică bine bine, știam că eram încă în stare de dependență și uneori isterică, dar nu-mi rodeam unghiile, nu mănâncam compulsiv și bârfeam arareori. Nu din plăcerea bârfei ci din dorința de a afla mai multe, sau întru a plasa un crâmpei de informație, sau pentru a înciuda pe cineva.

După care am început să mă văicăresc că de fapt mă preocupau relele mele. Mă simțeam prost că nu puteam să mă duc dincolo de plăcerea compulsivă.

Cred că persoana de la terapie se prinsese că o luasem în derâdere și s-a răzbunat.

Mi-a propus să fac o *regresie în cazul disconfortului*.

Adică cum?

Dacă aici nu ți-e bine, unde era mai bine, în uter la mama?

Am început să râd în hohote. Persoana de la terapie s-a contaminat și a râs. Atmosfera s-a destins.

Am întrebat de ce îi tot învinovățeam pe ceilalți.

Dacă observ ceva la celălalt atunci conținuturile observate sunt și ale mele. Dacă nu le-aș fi experimentat cum aș fi putut să le observ? Drept urmare, cum e la mine?

Mă pocnise un junghi în zona gâtului.

Evident că am început să mă plâng că mă doare și să mă întreb care o fi fost cauza. Am primit un feed-back la care nu mă așteptam. Mi s-a spus că *gâtul e zona de exprimare și expresivitate emoțională.* Am fost invitată *să îmi dau voie mă exprim așa cum simt.*

Imposibil, doar nu era să spun că aveam impresia că persoana de la terapie se simțea tristă și falsă și de aceea îmi tot înainta discursul cu respingerea. Și disprețuiam acest lucru.

M-am rezumat la a întreba ce se întâmplă atunci când mă exprim așa cum simt.

Apare afirmativitatea.

Se reduce dependența.

Adică ce?

Se reduce canibalismul, fixația orală.

Habar nu aveam cum stăteau lucrurile cu acel canibalism. Simțeam că avea legătură cu mine. Însuși cuvântul îmi plăcea. Dar nu am îndrăznit să întreb mai multe, doar am insistat pe avantajele de a mă exprima așa cum simțeam.

Persoana de la terapie mi-a dat-o că *iubirea nu poate coexista cu frica*. Mă omora cu prelegerile despre iubire, sunau ca o predică despre iubirea lui Hristos. Încercam să văd legăturile cu iubirea și ce făceam eu. Așa că notam. Pentru ca în cele din urmă să-mi dau seama că eu înțelegeam iubirea în mare parte ca o stare derivată dintr-o acțiune. Atunci însă nu pricepeam de ce se ajungea la iubire când nu era cazul.

Așa că am preferat să schimb cursul discuției și să vorbesc despre petrecerea sărbătorilor de iarnă cu grupul de prieteni. Mi-a fost prezentat binomul egocentrism-alocentrism. Hopa, un cuvânt nou! Alocentrismul este tendința de focalizare a interesului personal spre ceilalți, mai mult decât spre sine. Am fost sfătuită *să văd și nevoile grupului, să le respect și să corespund la ele în măsura în care acest lucru corespunde nevoilor mele.*

Fâs psihologic, eu vreau să ajung la ordine și disciplină, dincolo de plăcere.

(5- DE LA METAFORĂ LA CONCRET) 20 decembrie 2010

Cum se apropia Crăciunul bineînțeles că îmi cumpărasem un brad. Mare de tot, abia l-am putut căra pe scări împreună cu o prietenă și doi trecători amabili. Pentru ca apoi să petrec aproape două ore doar în a-l aranja într-o poziție verticală cât de cât stabilă. Pomul era mândria mea cea mare în acel moment , am trecut peste vrerea mea de a nu mai recurge la Jung. Am prezentat bradul de Crăciun împodobit ca simbolistică a sinelui.

Am vorbit despre pomii de Crăciun din anii trecuți. În 2007 nu a existat pentru că fusese anul accidentului, care mă cam decentrase de propria-mi persoană. În 2008 a fost destul de amărât deoarece eram în plină manifestare de bubă, bâțâială, mirosit, substanțe psihotrope, marijuana, ciuda pe colegii de master mai bine pregătiți. În 2009 am încropit un brăduț mai frumușel, dar nu cine știe ce, abia începusem terapia și rezultatele aveau să apară. Și în anul 2010 împodobisem o imensitate de brad, care a necesitat o strunire puternică din partea mea și a celorlați pentru a fi așezat cât de cât drept.

Corelasem mărimea bradului cu mărimea inconștientului căruia îi dădusem voie să se manifeste în spațiul conștiinței. Pomului crease harababură la fel ca și inconștientul meu scos la lumină. Am avut nevoie de ajutorul celor din jur pentru a struni bradul la fel cum aveam nevoie de sprijinul terapeutic în a-mi struni inconștientul.

Iar intrasem în basm jungian.

Persoana de la terapie a insistat să explic ce presupunea acea strunire. Eu i-am dat-o cu să mă așez pe drumul firesc, să-mi fie bine, să mă individualizez. M-a îndemnat să fiu mai specifică, eventual să mă gândesc la ce așteptări am de la mine pe viitor. Așa am ajuns să scriu o întreagă listă în agendă:

1. *încredere în general*
2. *încredere în intuiție*
3. *disciplină*
4. *seninătate*
5. *relaxare*
6. *perseverență/constanță*
7. *rigoare*
8. *imaginație*
9. *joc*
10. *emoție*
11. *iubire*

Nu am avut vreme să tratez fiecare punct în parte, tocmai de aceea am stabilit următoarea ședință peste două zile. Totuși, la final s-a insistat pe punctual șase. A interpretat perseverența ca a fi în acord cu mine și cu ceilalți, căci perserverența poate avea și urmări nefaste. Cică mai bine *transformam perseverența în constanță.* Așa am adăugat constanța lângă perseverență.

"Dacă perseverența e mai mult decât se cuvine poate aluneca în încăpățânare și orgoliu".

Îmi venea să-i zic că fac pipi pe orgoliul domniei sale și al mămicuței de-i dăduse viață.

(6 – DE LA JOC LA EXPRIMARE) 22 decembrie 2010

Am luat fiecare dintre cele unsprezece așteptări și am tratat-o. Mi s-a prescris *să exprim ceea ce îmi place și ceea ce nu îmi place, pentru a nu mai acumula furie, frustrare și a nu mai apărea jocuri de putere.*

Voiam/îmi doream ceva, din start îmi cream niște așteptări legate de cum vor reacționa cei din jur la trebuințele mele. De cele mai multe ori percepeam mai multe variante în care lucrurile ar fi putut avea loc – primesc; sunt acolo cu mine dar îmi dau mai puțin; nu primesc; sunt ignorată; mă bagă în seamă; nu mă bagă în seamă; mă trimit la plimbare; îmi dau mai puțin decât vreau.

Ce era să spun? Că îmi plăcea să mă joc cu așteptările pentru că voiam să fac și să primesc cât mai mult și nu îmi plăcea că mi se vârau pe gât respingerea și iubirea?

Am luat cele 11 puncte la puricat.

1. "Încrederea în general" era ca un sfânt Graal pentru mine. Cică *îmi construiam o pseudo-încredere prin jocurile de control și putere. Era necesar să trec dincolo de jocurile de putere, să mă exprim direct și natural pentru a accede la acea încredere.*

Cum fac asta?

Prin răbdare și stare de prezență.

Îmi păreau niște prescripții obscure. Mai ales că dacă era să mă fi exprimat direct aș fi jignit, ceea ce nu ar fi făcut decât să iște și mai multe jocuri de putere. Drept urmare am început să mă vait că îmi lipsea 2."Încrederea în sine". Mi s-a prescris tot răbdare și stare de prezență. Mă simțeam într-un cerc vicios.

Am trecut la 3. "Disciplina". O aveam cât de cât în mine numai că o puneam în act doar atunci când nu se mai putea altfel, când îmi ajungea cuțitul la os. Altfel preferam să mă joc, să fac harababură și haos, că era mai amuzant. Mi s-au recomandat tot răbdarea și starea de prezență.

4. "Seninătatea" o vedeam ca împăcare cu sine. Mi s-a vorbit despre *acceptare, calm, solidaritate cu ceilalți, blândețe*. Și evident exprimarea emoțiilor dincolo de jocurile de putere.

5. "Relaxarea" a fost un punct nevralgic, mai făcusem pe la începuturile terapiei câteva exerciții de relaxare și cu greu intrasem în stare. Cică *dacă exprim liber dispare și permanenta tensiune a performării.*

6. "Perseverența" am considerat că o abordasem destul în ședința precedentă așa că am trecut rapid la următoarea. Eu știam că pot fi perseverentă și nu voiam să-i arăt asta agentului. Speram să-i surprind domnia obidită de atâtea emoții exprimate cu o mare dovadă de perseverență.

7. "Rigoarea" era ceva ce îmi doream dar mă tensiona teribil căci nu lăsa deloc loc pentru plăcerii. Am fost atenționată *că e posibil ca la un moment dat să cad în sfera workaholicului.* Mi se păreau baliverne. Oricâtă rigoare aș fi băgat tot nu aș fi ajuns să mă fi spetit sau epuizat muncind, la ce poftă de viață și hedonism aveam în mine. Voiam să le mai disciplinez!

8. "Imaginația" era ceva ce consideram că am din plin și-mi plăcea acest lucru. Mi s-a spus *că afectul nemanifestat, consumat doar în fantezie duce la ciuntirea potențialului oricărui individ.*

9. "Jocul" îl practicam din plin. La terapie mă jucam de-a exprimarea. Evident că nu o spuneam și discutam despre cum *era necesar să ies din spațiul jocurilor de putere și să mă bucur real de ceea ce era în jurul meu așa cum se bucură un copil adaptat atunci când se joacă*.

10. "Emoția" și "Iubirea" au fost lăsate în pom, că tot venea Crăciunul și aveau loc berechet să stea în marele meu brad. Oricum le trecusem de dragul jocului cu persoana cu care făceam terapie.

(7 – EMOȚIE EXPRIMATĂ) 28 decembrie 2010

Am început ședința în trombă, mă văicăream că nu sunt în stare să-mi observ stările în solitudine, așa cum făcea Jung, căci uneori încă mi se făcea frică atunci când eram singurică. S-a insistat să explic de ce, să denumesc obiectele fricii și să-l las pe Jung în pace.

Uneori aveam senzația că nu sunt în largul meu în singurătate, îmi lipsea prezența oamenilor. Am zis că probabil mai aveam reziduuri ale vechii mele frici de întuneric. Persoana de la terapie a venit cu o altă perspectivă, cică *bucuria e ciuntită de dependență*. *Aveam o dependență de lucrurile exterioare în a mă simți bine și pe fondul acesteia simțeam solitudinea ca pe o închidere*.

Și cum ajung la solitudinea a bună?

Mi s-a spus că *suntem rezultatul grupului, mai întâi supraviețuim (copilul abia născut nu poate supraviețui de unul singur) apoi ne formăm în cadrul unui grup (familie, prieteni, școală, slujbă), pentru ca apoi să returnăm ce am primit*. *Adică afirmativitate și integrare.*

Eu am înțeles că dacă individul integrează normativitatea socială, atunci este echilibrat din punct de vedere afectiv și așa poate sau nu accede la acea individuație de care vorbea Jung, sau acea auto-realizare specifică treptei a cincea din Piramida lui Maslow. Dacă nu m-aș fi revoltat și aș fi integrat regulile atunci aș fi fost bine.

Mi s-a răspuns că *acel dacă e dovada unei condiționări, denotă o lipsă de libertate interioară, mă învârt în jurul cozii și pendulez între reactivitate și capriciu.*

M-am justificat că nu-i musai ca orice individ să sufere un proces de individuație. Dar pentru a fi echilibrat din punct de vedere emoțional/afectiv trebuie să integreze structura emoțională, socială și normativă ce l-a înconjurat de-a lungul timpului și să se exprime normal și constant.

Ce puteam face ca să nu mai fiu reactivă?

Să fii atent la ce se întâmplă, la bine și la rău, observând, fiind deschis atât la noutate, cât și la a integra mai multe activități de același fel într-un tipar. Din observarea atentă a exteriorului trecută firesc prin judecata interioară (fără tensiune) pot scoate căi adecvate de a acționa.

Super! Exact ce îmi doresc, dar nu pot să fiu atentă!

Observă-ți emoțiile, pune-le în cuvânt! Emoția nu mai face stază atunci când este experimentată, exprimată, rostită.

Oribil, deci nici măcar la experimentarea emoțiilor nu mă pricepeam.

Cum mă condiționez să experimentez emoția?

Condiționarea înseamnă stază emoțională.

Staza aceea mă scotea din minți.

(8 – DE LA REACTIVITATE LA CONSTRUCȚIE I) 3 ianuarie 2011

M-am tot gândit la condiționarea emoțională. Am luat-o pe mama la rost că nu mă învățase să îmi exprim emoțiile cum trebuie. S-a finalizat cu frecuș și ceartă. Am povestit.

Mi s-a spus *să țin cont de celălalt, să nu-l mai neg. Construcția de sine e asumată, preparată, nu se face pe "mormântul" celuilalt.*

Da? Cum se face?

Mi-a recomandat să mă uit la basme. Acolo personajele *fac alegeri în funcție de cum își construiesc drumul, de ce presupune acesta. La final personajul își construiește identitatea, autenticitatea, e o persoană matură.*

Sigur că da! Doar se luptă cu zmeii și forțele răului care îi ies în drum. Așa cum și eu trebuie să mă lupt cu toate prostiile pe care le-am dobândit din cauza familiei.

Am declanșat un nou discurs despre negare.

Cică *mă construiesc și ajung la identitate fără a-l nega și blama pe celălalt, construiesc binele interior bazându-mă pe binele din exterior. E nenatural să am pretenția construcției, dar eu să fiu în exterior sconcs.*

M-a amuzat premisa sconcsului. Făceam haz de necazul meu de a fi incapabilă să mă dezvolt și construiesc ca oamenii normali.

Mi s-a spus că *dincolo de a pune în act reactivitatea, e de pus în act construcția. Creșterea autentică presupune construcție și nu reactivitate.*

Oho, era ceva complex. Da cum faci ca să treci de la reactivitate la construcție?

Mi s-a explicat că e un proces de durată. Am insitat să mi se expună pașii. Se iscase o discuție aprinsă. Nu mai era timp, ședința se apropia de sfârșit. De aceea am stabilit ca la ședința următoare să tratăm același subiect și următoarea ședință să dureze două ore. Ca să îmi exersez și răbdarea.

(9 – DE LA REACTIVITATE LA CONSTRUCȚIE II) 10 ianuarie 2011

Am început ședința furios, punând reactivitatea mea în cârca decedatului meu tată. El făcea haz de necaz și de multe ori parcă mă încuraja să fac tărăboi și atmosferă. De ce nu-mi explica că nu e potrivit ce fac și-mi ținea isonul?

Mi s-a spus *nu are nici un rost să culpabilizez pe cineva pe care nu-l pot confrunta. Tata nu mai este și nu am cum să mă eliberez de furie, pe care o voi purta mereu cu mine. E o alimentare a furiei fără o rezolvare.*

Cum se rezolvă furia?

În momentul în care omul și-o asumă.

Păi ce nu o asumam, dacă o puneam la înaintare?!

Mi s-a spus *că furia poate lua forma măscărelii și a tărăboiului*.

Adică furia e mascată? Da, îmi asumam o sumedenie de măști în a interacționa cu lumea. Ca să mă amuz pe seama manierismelor și obișnuințelor văzute în jurul meu.

Am fost invitată să trec ceea ce înțeleg eu ca fiind o mască prin mai multe situații. *Să aflu cum interacționează, ce-i determină apariția, ce resurse utilizează, cum interacționează cu celelate măști, cum se convertește în celelate măști.*

Era o introspecție cu un grad prea mare de complexitate. Parcă făceam fizică cuantică și nu psihoterapie. Am zis că voi încerca să aflu pentru data viitoare. Mă comportam ca la școală, îmi luam o temă.

După care, ca să scap de tensiunea performării unei explicații savante, am început să vorbesc despre basmul meu preferat din acel moment, Harap-Alb. Mă fascinau drumul inițiatic al eroului și prieteniile sale cu cei excluși de societate – Fomilă, Setilă, Ochilă, Păsări-Lăți-Lungilă, Gerilă. Și că reușiseră să ducă cele mai dificile sarcini la bun sfârșit.

Mi s-a spus că cei *cinci sunt o metaforă a patimilor noastre*.

Da, puteau fi foamea, setea, curiozitatea nestăpânită, încălcarea spațiului personal al celuilalt (Păsări-Lăți-Lungilă putea ajunge în cele mai interzise și de neatins locuri), frica de intemperii – drobul de sare-Gerilă.

Cică acele patimi *puteau fi alchimizate, adică folosite cu rost.*

Ohoo, persoana de la terapie îmi dădea pe la nas cu noțiuni Jungiene. Dar despre titlul basmului ce părere avea?

Că era o *invitație la a reflecta la ambivalență și la a relativiza lucrurile, la a vedea din mai multe perspective.*

Eu aș fi zis că Harap-Alb era și bun și rău. Și nu îi era frică să facă ce-i spunea lui inima, să o ia pe căi neortodoxe, ca să reușească. Dar m-am abținut. Nu se făcea să îmi arăt firea speculativă. Căci eram dojenită, mi se arăta că eram manipulatoare. Și nu mai obțineam nimic. Am tăcut.

Mi s-a spus acel basm era o *pildă pentru a-ți relativiza însușirile și a le sintetiza într-un tot unitar.*

Cum se face?

Prin alegere. Asumându-mi alegerea.

Și ce se întâmplă?

A-mi asuma alegerea are consecutiv bucuria, mulțumirea. Atunci când pasez responsabilitatea nu am cum să-mi manifest bucuria în plenitudinea ei.

Nu consideram că îmi pasam responsabilitățile cotidiene altora. Îmi vedeam de treabă, de chirii și combinații. O mai jecmăneam pe mama de bani, dar îi puneam bine la păstrare. Nu eram cheltuitoare. Îmi achitam facturile la timp. De câteva ori îmi împrumutasem prietenii cu bani. Lusem și o mică dobândă. Când promiteam că voi face ceva atunci sigur o făceam. Avusesem grijă de bunica înainte ca ea să moară. Mi se părea nedrept că mi se punea în cârcă lipsa de responsabilitate.

Dar mă simțeam vinovată că nu eram în stare să îmi scriu disertația și să mă angajez ca un om normal, să am un program de opt ore și o carte de muncă.

Mă gândeam că pot fi considerată iresponsabilă deoarece evitam să mă încadrez în sistemul obișnuit. Totodată poate că eram iresponsabilă deoarece îmi învinuiam familia pentru bâțâiala și tendința mea de a lua lucrurile în joacă.

Nu am putut să-mi articulez nemulțumirea față de premisa lipsei de responsabilitate.

Am îmbrățișat-o. Am spus că lipsa mea de responsabilitate e compensată de măscăreală și jocuri de putere.

Am ajuns și la ce mă preocupa cel mai tare, lipsa mea de încredere în mine.

Mi-a spus că *alegerea îmi favoriza încrederea în mine. Lipsa alegerii mă duce "la aoleu ce mă fac" și la o incapacitate de a mă motiva.*

Zbang! Îmi dăduse cu tifla. Parcă îmi zisese că nu eram în stare de nimic. Era o reprezentare distorsionată și exagerată, însă nu o puteam stăpâni.

Ca să dovedesc că nu eram de nimic m-am aventurat să îmi explic mecanismul lipsei de încredere. Am adăugat și lucrurile ce mi se prescriau și le disprețuiam.

Am scris așa:

Lipsa de încredere → 1. Blamare, 2. Facut în ciudă, 3. Neasumare, 4. Narcisism, 5. Măști, 6.Reproș, 7. Joc de putere, 8. Egoism, 9. Iresponsabilitate, 10. Paranoia, 11. Fantasmare, 12. Frică, 13. Așteptări prea mari. La baza lipsei de încredere e afectul nemanifestat. Din el nu reise doar lipsa de încredere, ci și o teamă permanentă de abandon și ticurile

Persoana cu care făceam terapie părea mai mult decât mulțumită. Deci reușisem!

Dar în sinea mea știam că era o tâmpenie ce structurasem. Lipsa mea de încredere era dată de frica de a nu da greș și de a fi pedepsită pentru felul meu speculativ de a vedea lumea. Nu aveam nici teamă de abandon, nici frică de respingere, sau iresponsabilitate, ci doar un mod pulsional și speculativ de a interacționa cu lumea. Și o natură compulsivă pe care nu o puneam să facă treabă din frica de a nu da greș. Și compulsia făcea stază dând naștere la și mai multă compulsie. Până să-mi dau seama că ticăloasa compulsie era piesa puzzle-ului meu, m-am tot jucat cu tot soiul de reprezentări aberante ale inadecvării mele.

Probabil că am avut nevoie de multă joacă până să trec ad-literam de la reactivitate la construcție. S-a întâmplat când am zis cu mâna pe inimă și poftă în vene că voiesc să am un poloboc plin. Adică mi-am asumat natura compulsivă.

Oricât de mult disprețuiam eu și atunci prescripția către asumare și alegere, ea s-a lipit de sufletul meu. Până la urmă am folosit-o în acord cu ce eram, o vulpe compulsivă și speculativă.

Dar până acolo a fost cale lungă. Am trecut prin zeci de ședințe în care m-am jucat cu conceptele și așteptările persoanei de la terapie.

La acea ședință am stabilit că acele treisprezece însușiri care derivau din lipsa de încredere sunt *jocuri psihologice apărute pentru a consuma tensiunea lipsei de încredere*.

Mi se spunea *că am impresia că manifest încredere când aleg 1-11* (doar nu era ca frica și așteptările prea mari să fie legate tot de încredere)*, sunt toxice, am iluzia încrederii, care e consumatoare de energie.*

Punctase bine persoana, numai că nu aveam iluzia încrederii, de aceea și făceam terapie. Aveam doar iluzia unei terapii bune.

Acele jocuri psihologice mi s-a spus că aveau și *consecințe; tensiune, ciuntirea potențialului, ură, sadism, agresivitate, competiție prost înțeleasă.* Era fix ce făceam eu cu terapia. Mă tensionam și mai și, nu mai aveam deloc încredere în mine, uram persoana de la terapie, eram din ce în ce mai sadică și agresivă cu toată lumea. Iar peste câteva ședințe m-am apucat să citesc Freud ca să-i pot da și eu cu tifla persoanei de la terapie.

De ce?

Pentru că m-am tot frustrat.

La acea ședință mi s-a prescris că *sinteza schemei mele era că venise momentul să am o atitudine activă, punerea în act, soluție și construcție*.

Da, să *mă angajez și să îmi scriu disertația.* Am intrat și mai mult în iluzie. Pe angajare nu dădeam doi bani. Aș fi făcut-o numai dacă nu îmi mai ieșeau schemele mele aducătoare de bani. Dar aveam impresiea că se punea presiune pe mine să o fac, să mă angajez ca toți ceilalți. Și dădeam impresia că "o să", odată ce mai fac niște terapie ca să mă rezolv.

Disertația în schimb chiar era un mare ghimpe în inima mea. Voiam să o scriu, numai că mă lua un mare nod în stomac la simplu gând de a mă apuca de ea. Dacă aveam să dau greș?

Am întrebat cum mă motivez. Și am notat compulsiv.

Vreau, pot, inițiez, așa resping teama de eșec, abandonul, dependența.

- Cum?

- *Să mă întreb ce fac eu concret pentru mine. Cum mă ajut? E pentru mine, îmi asum, mă bucur și alături de mine și ceilalți. Suficientă analiză și doar atât, analiză de una singură, mergi mai departe, pune în act!.*

Aham, mi se păreau sfaturi sforăitoare (emfatice) desprinse dintr-o emisiune duminicală. Dar, cine știe, poate aveau să meargă, dacă le notam și mă mai uitam pe ele.

Mi-a scăpat însă un *"săraca de mine"*.

Evident că am fost întrebată *"De ce?"*.

Am notat-o pe "săraca de mine" în agendă de ciudă că nu aveam curaj să îmi asum un simplu și încrezător SĂ FAC și mă dedam la o volubură iluzorie în terapie.

Apoi am început să mă văicăresc *că mă las purtată de măști, că îmi pun singură bețe în roate și nu știu cum și ce să fac ca să fiu cea mai bună*.

Mi s-a spus că "*văleleul" împiedică atitudinea activă*. *Soluția era să folosesc cuvintele potrivite atunci când îmi descriu stările, să trec dincolo de registrul superlativului. Mă aflam într-o confuzie între "cea mai amărâtă" și „cea mai bună". Confuzia e diametral opusă alegerii*.

Mi se emisese o perspectivă lucidă. Uneori tendința mea către excese mă cam confuza.

- Și ce fac să ies din confuzie?

Cică era necesar să mă întreb: "*Sunt în acord cu ce aleg?"; "De ce aleg?"; "Cu ce sunt în acord?"*. Și la *semnalele din exterior, ia-le și reflectează asupra lor, că poate apărea proiecția.*

Ideea de a sta și a reflecta mi se părea tare bună. Pentru că îmi lărgeam câmpul conștiinței.

Mi-a zis prin reflectare *trec de la ambivalență și manifestări contradictorii la acord, coerență și alegere.*

- Și până la urmă alegerea asta ce este?

- *Este o sinteză între motivațional, potențial, afectiv, intelectual, volitiv, comportamental și valoric.*

Dar, fatalitate, apăruse vechea mea problemă legată de conștiința propriilor valori.

Voiam să mă plâng un pic dar nu mai era timp. Se scurseseră două oare și nici nu îmi dădusem seama! Mi-am luat ca temă pentru ședința viitoare: *"care sunt valorile mele?"*. Iar pentru că ședința se dovedise productivă într-un interval de două ore, a rămas să lucrez tot așa de atunci încolo.

Entitatea îmi acorda mai mult timp și îmi lua mai mulți bani. Nu prea îmi convenea. Dar în virtutea exersării răbdării am acceptat.

(10 – VALOARE ȘI EXPRIMARE) 17 ianuarie 2011

La începutul ședinței am spus că valorile mele erau *echilibrul, prietenia, plăcerea și frumosul*.

Am fost întrebată de ce sunt acelea relevante pentru mine. M-am cam blocat. Tot ce am putut să spun a fost că toată lumea știe ce-i aia prieteniea. Apoi am cerut să mi se explice cum stă treaba cu celelate trei.

Echilibrul era *o nevoie, o valoare și un standard*. *Plăcerea era necesar să o înțeleg cu accepțiunea de bucurie, căci de una singură va tinde către zona maximei saturații. Frumosul putea fi echilibrul și iubirea.*

Cam tautologică explicarea frumosului. L-aș fi definit ca sublim. Dar am preferat să mă joc un pic și am întrebat ce era o valoare.

Valoarea e ceva ce poate fi valorizat de tine însuți cât și de societate. Cogniția asociată cu afect și motivație devine atitudine și apoi valoare.

Mi-a dat exemplu *iubirea și dragostea*. *Iubirea are nota de necondiționalitate iar dragostea nota de sexualitate și tinde către iubire când e valorizată și semnificată în acest fel*.

Mă omora cu iubirea necondiționată. Am început să mă zbârlesc că de ce trebuie să insistăm atât cu iubirea. Înțelegeam că nu o exprimam și mă înfricoșam că poate nu eram capabilă să o simt ca toți ceilalți. Mă zbuciumam a disperare.

Să exprimi ce te deranjează asertiv, fără exagerare emoțională.

Da, puteam să fiu mai puțin exagerată în manifestări. Așa, ca o atitudine constantă. Însă nu era pe placul meu. Îmi plăceau intensitatea și spectacolul. Eram moderată doar atunci când voiam să obțin ceva și știam că prin exagerare nu o pot obține.

De ce să fi trebuit să fiu mereu fără exagerări?

Ca să te preschimbi. Neprimenind nu poi avea așteptatea unei dezvoltări. Când îți asumi dezvoltarea ai beneficiu. Când pui „trebuie" te blochezi.

La fel de tare mă bloca și termenul de primenire. Mi se părea că era folosit obsesiv. Și la fel de obsesiv se insista cu iubirea. Îmi venea să-i zic că e terapie, nu o comuniune cu enoriașii bisericii.

În loc să fac de ocară discursUL bisericesc am început să turui vrute și nevrute despre copilărie și familie, cum m-au determinat ei să mi-l reprezint pe trebuie într-un mod eronat.

A început să mi se vorbească despe principiului realității. *Copilul, când începe să-și amâne nevoia de a-și satsiface imediat plăcerea ia cunoștință cu principiul realității. Amânarea e o supunere la principiul realității. Nu mai există trebuie, ci amânare și asumare. Asumarea pe principiul plăcerii nu are cum să fie o valoare, e o asumare îngustată și infantilă. Asumarea înseamnă implicare*.

Mi-a căzut cu tronc ideea de implicare, voiam să mă implic cât mai mult și mai bine.

Și dacă nu zic "trebuie", atunci ce ar fi?

Pasiunea care e diferită de rutină și trebuie lăsat deoparte trebuie, înlocuit cu:

1. sunt mulțumită că…

2. îmi place că …

3. am beneficiu

4. e interesant

5. e dezvoltator (era chiar cuvântul persoanei de la terapie – eu aș fi spus stimulant)

6. e competitiv

7. e frumos

8. a păstra starea prezenței.

Plescăiam a pagubă. Mi se păreau niște motivații robotice, dar am zis să le dau o șansă, că cine știe. Însă parcă începusem să mă obișnuiesc cu prescripția de a-mi păstra starea prezenței. Chiar voiam să o am, ca să-mi lărgesc câmpul conștiinței. Îmi părea ceva valoros.

Mi-a subliniat că *este simplu să fiu în stare de prezență*. Apoi m-a îndemnat *să investesc afectiv demersurile mele întru constanță*, *să încep să văd beneficiul real, să nu mă mai duc în surogate și substituiri*.

Adică cum?!

De exemplu *să toxifiez trecutul prin "dacă"(aș fi făcut, aș fi fost). Toate se întâmplă la timpul lor.*

Apoi s-a insitat pe *asumarea prezenței ca plăcere (bucurie)* și *diferența dintre flexibilitate și amalgam*. *Amalgamul și ambivalența îi sunt specifice copilului, acesta nu discriminează și nu își asumă*.

Mă plictisisem.

(11 – BUCURIE ȘI STARE DE PREZENȚĂ) 24 ianuarie 2011

Mi-a vorbit despre *bucuria ce oferă o valoare superioară plăcerii*.

Da, nu eram un om bucuros, ce era de făcut ca să fiu?

Să-mi construiesc starea de prezență. A te păstra prezent e o deprindere. Se formează în timp, repetată de suficiente ori. Deprinderea de a fi prezent poate acționa și ca atenție post-voluntară. Aceasta se întinde natural pe o durată mai mare de timp și înglobează din ce în ce mai multe aspecte ale realității.

Cum se înglobează cât mai mult?

Prin amânare și prezență. Apare o unitate între a gândi, a simți și a face, ceea ce este optim. Atunci când gândesc și fac fără să pun afect apare manipularea.

Nu eram de acord că în manipulare nu se punea afect. Era afect ca în orice altceva. Doar că era bine conștientizat și stăpânit.

M-am detașat și nici măcar nu am mai scris. Mi se părea că se încerca să mi se pună la zid spiritul manipulator. Nu voiam să mă fac din vulpe oaie. Înțelesesem că bucuria e conectată cu lărgirea câmpului conștiinței și îmi era suficient.

(12 –BINELE CA VALOARE OBIECTIVĂ) 1 februarie 2011

Am început prin a discuta despre necesitatea prezenței permanente în fața propriei persoane și a realității.

Mi se spunea că *orice pauză poate duce la regresie*.

Regretam că nu fusesem prezentă de mai de mult.

Mi-a spus că *plânsul de milă pentru timpul pierdut duce la și mai multă pierdere de timp, e însăși un timp pierdut*. *Benefic e să am o atitudine activă, văicăreala e cantonarea în pasivitatea trecutului.*

Apoi m-a întrebat ce îmi doresc eu de la mine pe viitor.

Ce înseamnă să-ți dorești ceva?

A dori presupune o unitate între voință, rațiune și afect. Atunci eu am revenit la întrebarea adresată înainte și am spus că îmi doresc calități și atribute care să-mi fie de folos în viață, în viitoarea profesie.

În fața acestui răspuns a venit cu un fel de înțelepciune populară, mi-a spus "*cere și ți se va da"*.

Adică?

Să numesc, să formulez clar ceea ce îmi doream. Odată cu punerea în cuvânt, cu formularea potrivită, se prepară resurse la atât la nivel inconștient cât și conștient. *Alegerea e secvență parte din decizie. Decizia înseamnă delimitare. Delimitarea angrenează resurse conștiente și inconștiente.*

Vreau binele ca valoare obiectivă! Stimă de sine! Și să nu mai fiu vulnerabilă! Să nu fiu influențabilă și să am o imagine de sine deformată.

Mi s-a prescris că stima de sine apare ca urmare a unei construcții, a unor bucurii și realizări.

Nu consideram că aveam realizări. Mă frustra teribil. Dar simțeam eu că le voi face într-un fel sau altul.

(13 – ASUMAREA VIDĂ) 7 februarie 2011

Mă uitasem pe notițe și observasem cum mi se tot subliniaseră chestiuni afective. Îmi doream să aflu cum aflu cum se dezvoltă oamenii din punct de vedere afectiv.

Voiam să fiu în stare să-mi descriu specificul însă asumarea, starea de prezență și dezvoltarea mi se păreau deja niște noțiuni ce se potriveau mai degrabă în descrierea obiectivelor unei companii. Nu ale unui om. Totuși mă disociam de acea reprezentare, îmi spuneam că așa trebuie, că toată lumea zice că e bine să asum.

Mi s-a descris *evoluția afectivului la copil.* Am scris compulsiv în agendă tot, deși ce avea loc sub primii cinci ani de viață îmi părea derizoriu.

Îmi venea greu să cred că *la trei ani începe diversificarea afectivă de îndată ce copilul începe să accepte amânarea. Că e prima lecție de frustrare, învață să își pună lucrurile în ordine*.

M-a înfuriat să aflu că *la 5-6 ani începe manifestarea independenței. Copilul decide, alege, dacă îi sunt stimulate premisele interioare de a spune da*.

Eu spuneam mereu nu! Pentru că mi se spunea nu!

Degeaba îmi spunea și eu notam despre *bucuria că ceea ce ai ales e potrivit, nu mai ai nevoie de gratificări, aprobări/dezaprobări. Îți dai seama că ai resursele necesare, acceptă să crești!.*

Nu credeam.

Mi s-a explicat că din *afirmativitate derivă încrederea, apare conștiința resurselor și este exprimată bucuria.*

M-am blocat. Nu puteam să spun ce resurse aveam.

M-am disociat. Am intrat în spațiul arid pe care îl asociam cu obiectivele companiilor. Mă gândeam că era bine să fac așa dacă voiam să ajung și eu undeva. Cu tot cu persoana de la terapie am stabilit că *la mine, funcționarea pe principiul plăcerii putea fi înlocuită cu asumare, principiul realității, independență, asumare coerentă.*

Și că problemele mele erau *incapacitatea de a da dezinteresat* și *permanenta căutare a gratificării*. Erau *dependențe* și semnalau *teama de abandon*. Mai era și *frica de eșec compensată de narcisism.*

În sfârșit pusesem în cuvânt ce mă durea și conta mult, frica.

Din păcate nu am explorat-o.

Eram prea furioasă în adâncul și nu realizam ce mă omora, frica.

Mi se declanșase o patimă aprinsă căci aveam impresia că eram văzută ca o companie ce necesita să își asume obiective de creștere și că nu învățasem la timp să spun da.

Ca să nu explodez în plină ședință m-am concentrat pe ideea de a găsi soluții la problemele mele. Adică să înghit și să scriu. O metodă prin care m-am înfuriat și mai tare în adâncul meu.

Da, era necesar să fiu *aici și acum,* pe *principiul realității,* să am o *reprezentare reală, pertinentă a situațiilor, fără să pic în extreme.* Doar că nu știam cum să o fac.

Da, puteam *a vedea (concepe) acțiunile pe care le fac ca pentru mine (creșterea mea) și nu pentru ceilalți, gratificare, sau pe principiul "fă tu în locul meu".* Dar acel "fac pentru mine" mi se părea o regulă netoată. Ideea e să nu îți fie frică să faci. Atât. Cel puțin în cazul meu.

Da, era indicat să am *reprezentarea pertinentă a propriei ființe, o privire obiectivă a realității.* Însă cum le obțineam? Cică *construcția pornește de la interior către exterior.* Pârț și basm jungian.

Da, mă puteam întreba *Cine sunt eu? Ce aștept eu de la mine? Care e proiectul meu de viață?*. În afară de *drumul individualizării* nu aveam nici un răspuns. Era îngrozitor! Frustrarea mare era că nu știam cine eram și care era proiectul meu de viață. Nu-mi era nimic clar.

Da, așteptam de la mine să aleg, apoi să îmi asum și după să ajung la independență. Ce să îmi asum? Habar nu aveam. Probabil că însăși asumarea. Așa că am întrebat ce e asumarea, apoi am notat conștiincios în agendă.

Asumarea presupune trecerea de la principiul plăcerii la cel al realității. Se trece de la infatililsm la adult.

Asumarea e o sumă de: cogniție, afect, voință, dorință, bucurie, înțelegere (rațiune + integrare afectivă, auto-gratificare.

Ce înseamnă asumarea?

A) Fluiditate – nici prea prea, nici foarte foarte
B) Blândețe
C) Voință de cunoaștere
D) Încredere
E) Rațiune
F) Integrare afectivă
G) Menținere
H) Consecvență
I) Verticalitate
J) Valorizare – bucurie – forță motrice
K) Măsură; auto-gratificare, nu mai e necesară valorizarea exterioară

Blândețea nu avea ce căuta acolo după mine. E pasivă. Nu degeaba se spune "blând ca mielul". Asumarea e țâșnitura care te determină să faci.

Înțelesesem că asumarea descinde din voință, e trecută prin cogniție (analiză-sinteză), apoi e investită la nivel de afect, adică valorizată. Îmi asumasem procesul terapeutic însă eram incapabilă să-mi asum un specific al meu. Ceea ce mă frustra enorm și mă umplea de furie. Pricepusem algoritmul asumării dar nu îl puteam aplica propriei mele identități. Pe de-o parte mă simțeam deznădăjduită, pe de altă parte victorioasă că lămurisem asumarea.

(14 – FRUSTRARE ȘI EXPLOZIE) – 14 februarie 2011

După 13 ședințe cu prescripții întru conștientizare, optimizare, asumare și creștere am făcut explozie de furie.

Inadecvarea ÎMI FUSESE ÎNAINTATĂ PÂNĂ LA REFUZ. Entitatea nu-mi dădea pic de sprijin și apreciere. Îmi propunea variante de corectare mi se păreau imposibil de realizat.

Practic aveam o conștiință mai mare a betegeniei mele și o incapacitate de a o corecta. Tabloul micimii mele existențiale m-a umplut de vină. Care s-a transformat într-o grozăvie a furiei. Am vărsat-o pe mama. Entitatea pusese numai paie pe văpăile mele de vină.

A avut loc incidentul cu varza.

Cu vreo două zile înainte de această ședință venise mama de la bunica. Începând cu vara anului 2010 mama stătea 2-3-4 zile pe săptămână la bunica. Pe de-o parte pentru că bătrâna devenise mai nevoiașă, pe de altă parte pentru că apartamentul bunicii era mai aproape de serviciul mamei.

Cum era un februarie neașteptat de călduros am decis să scoatem varza murată de pe balcon. Zis și făcut. Mai întâi am scos zeama și am aruncat-o la W.C. și apoi urma să ducem căpățânile de varză la gunoi. Îmbrac eu o haină la întâmplare și mă duc să iau gălețile pline cu varză de pe balcon spre a le duce la gunoi.

De îndată ce m-a văzut mama "a luat foc", a început să se rățoiască la mine. Era indignată că îndrăznisem să iau tocmai haina ei pentru a merge la gunoi. M-am enervat la rîndul meu, am scos haina de pe mine și am aruncat-o peste butoiul cu varză.

O parte a unei mâneci a intrat în butoiul cu varză și a fost contaminată de zeamă. Văzând acest lucru mama a luat haina și a îndesat-o pe toată în butoiul cu varză. Am rămas perplexă și am început să plâng. Adică cum?! Pe mine mă ceartă că îi stric haina și acum o bagă de una singură în butoi?

Atunci mama mi-a spus: "Dragă, nu mai plânge, ia un Lexotan și-ți trece". Am simțit că mor! Găseam că aveam în față sursa tuturor relele ce îmi erau înaintate la terapie– nehotărâre, amorțeală, nesiguranță de sine, lipsă de empatie.

În câteva fracțiuni de secundă am simțit și gândit cam așa:

Mă ceartă că stric haina, după care o scufundă chiar ea în zeamă. Apoi mă vede că plâng și mă trimite să iau un Lexotan? Cât de rea poate să fie cu mine? Chiar atât de rău am greșit? Dar nu se face așa ceva, eu sunt copilul și nu pacientul ei! Așa mi-a făcut mereu! Mi-a luat sentimentele ca neînsemnate și mi-a dat modele rele! E duplicitară și rea! Din cauza ei sunt eu așa de neajutorată și nepotrivită în orice situație! Mă doare enorm! Ea este de vină de fapt! Și nu doar asta! Măcar să aibă un motiv să mă îndemne să iau Lexotan! Lasă că vezi tu acum!

Apoi am văzut negru în fața ochilor, am fost cuprinsă de furia cea mare. M-am năpustit asupra cuierului din hol, am smuls de acolo o umbrelă și am atacat-o pe mama. Nu a spus nimic, doar s-a apărat.

Iar eu am simțit un mare vid în stomac odată ce am realizat ce fac.

Am povestit la terapie. Vedeam o față copleșită. Empatiza cu mama, nu își putea stăpâni emoțiile. Probabil că a fost bine că a făcut-o, chiar dacă un terapeut nu are voie să facă așa ceva față de clinetul său. Deoarece mi-a dat o lecție de empatie. M-a impresionat expresia aceea terifiată. Mă gândeam că avusese ochi să vadă cum la ședințe nu mă exprimam și treceam rapid de la o stare la alta, de la disociere la furie. Dar sigur nu se așteptase să o iau pe mama la bătaie.

Primul lucru care mi s-a zis a fost *că a venit momentul să ies din act, să îmi însușesc starea de prezență, să devin conștientă de ceea ce trăiesc, să nu mai fiu copleșită de furia oarbă*.

Apoi că *la mama canalul afectiv stă sub semnul datoriei*.

Știam că mama punea datoria mai presus de orice. Doar că în cazul meu nu își făcuse datoria de parinte ci făcuse pe medicul când nu era cazul.

Mi s-a spus că incidentul s-a bazat pe *trecerea rapidă de la o secvență comportamentală la alta. De la neexprimare s-a ajuns la explozie emoțională.*

Normal. Tăcusem în loc să zic că eram deranjată de cearta ei. Putea să mă fi rugat pur și simplu să-i pun haina la loc. Am acționat furios, non-verbal, aruncând haina peste butoiul cu varză. Mama a făcut la fel. Bonus, îndeasă toată haina. Încep să plâng. Mama se face medic calm, mă trimite să iau un Lexotan.

Nu ar fi trebuit să mă mire sau să mă doară atitudinea ei din acel moment, deoarece o mai experimentasem de nenumărate ori. Mama se tot raportase la cu mine ca la un pacient de-a lungul timpului. De cele mai multe ori îmi convenea această situație. Pentru că astfel terenul era golit de intesitate emoțională și reușeam de multe ori să scap cu basma curată. Când făceam vreo prostie și venea momentul mustrării acuzam varii suferințe sau dureri fizice care direcționau instant atitudinea mamei de la cea părintească la cea de medic. Dar în cazul butoiului cu varză nu mă așteptasem să se facă instant medic.

Persoana de la terapie insista cu *tranzlările de la eu copil la eu adult. Când mama și-a îndesat toată haina în butoi ea s-a transpus într-un "Eu copil, ca la cinci ani – Îmi bagi mâneca hainei mele în butoi? Na! Uite că o bag eu pe toată!". Apoi brusc a trecut iar la eul adult – îmi spune să nu mai plâng și să iau un Lexotan.*

Treaba cu eurile îmi părea răsuflată.

Mi-a fost prezentată tranzlarea între agresor și victimă.

Da, era bună. Mai întâi eu am fost agresorul luând haina. Mama a fost victima cu haina luată. A devenit agresor. Eu m-am considerat la rândul meu o victimă. Am aruncat haina redevenind agresor. Atunci mama a devenit și ea agresor din victimă, însă cu un act de auto-agresiune – își distruge propria haină. La văzul unei asemenea contradicții eu mă percep ca o victimă a feed-back-ului contradictoriu al mamei. Încep să plâng și prilejuiesc intrarea mamei în rolul de medic. Care mă readuce rapid în rolul de agresor și încă unul orbit de furie.

Mi s-a evidențiat că o *mare parte a furiei mele din acel moment se datora faptului că o imitam pe mama*.

Ooo, daa! Mai ales la ambivalență comportamentală. Tot simțeam și făceam lucruri contradictorii.

S-a recomandat *ieșirea din elementul inconștient al imitației, pentru a trăi în autenticitate și a nu fi tributară jocurilor psihologice ale generațiilor anterioare*.

Of, dar mă durea să le duc povara trăznăilor!

Mi-a zis că *durerea declanșează resurse care să permită primenirea și apoi înnoirea*.

Îmi venea să mă iau cu mâinile de cap și să-i zic vreo două. Se credea cumva la spovedanie? Și-mi dădea penitențe ca să-mi simt mai bine durerea păcatului? Pentru numele lui Dumnezeu, că tot îl invoca subversiv, studiase psihologia, nu teologia!

Dar știam eu că gura bate fundul. Așa că am tăcut și m-am amuzat în sinea mea pe seama presupusei pioșenii pe care o aveam în față.

Văzând că am intrat în reverie a început să-mi predice necesitatea stării de prezență. Și ce să vezi? A corelat-o tot cu ceva ce părea religios, *abținerea*. Am scris în caiet și m-am abținut să-i spun să-și vadă de religie la biserică și nu în terapia mea.

Eram furioasă iar. Cât pe ce să explodez, când mi s-a mai spus că *era necesar să o înțeleg pe mama că își negase propriile nevoi de creștere.* Îmi dădeam seama că mă simțeam vinovată pentru ce făcusem și aruncam vina pe persoana de la terapie. Poate că însăși entitatea era vinovată pentru ce se întâmplase, căci mă umpluse până la refuz numai cu tâmpenii. Iar eu dintr-o voință dusă la extrem de a lucra în concret, clar și precis, am ajuns să-i înghit toate balivernele.Aveam o speranță iluzorie că mă va sprijini să-mi definesc specificul.

Nevoia de creștere chiar îmi părea o nerozie. Orice lucru viu crește. Cât e viu. E de la sine înțeles. Oamenilor le este frică, își găsesc scuze și nu fac. Nevoia de creștere era o ipoteză absurdă după mine.

Am tăcut în continuare. M-a întrebat ce am. I-am spus că mi-e rușine de ce am făcut. A încercat să mă strunească ca la terapia cognitiv comportamentală. Am scris în agendă: *"Ce mă face pe mine să tranzlez din victimă în agresor și invers? Ce mă face să tranzlez din copil în adult? – observare, prezență!"*. Evident că nu a avut sorți de izbândă, eram mâlc.

A încercat altceva, mi-a vorbit despre metanevoi. Pac! M-am activat instant. Îmi mai spusese ceva cu meta la ședința ce mă făcuse să renunț la bâțâială. Nu-mi aminteam ce.

Am deschis Wikipedia. Erau nevoile de realizare a sinelui care îl îmbogățesc pe individ dincolo de viața cotidiană. Era taman ce voiam! Mai ales că viața mea cotidiană nu era intelectuală și respectabilă.

Când mi s-a mai spus și că *au asociate valori ca frumosul, binele, oridinea și dorința de a crea*, m-am umplut de încredere.

Am revăzut etica religioasă. Mi-am spus că până la urmă și Jung era prieten cu religia, nu degeaba scrisese despre Hristos ca simbolistică a sinelui.

Am întrebat cum funcționează metanevoile. *Sunt voluntare și adesea au la bază oferirea sprijinului necondiționat, un fel de prelungire a ethosului parental – nu faci pentru tine, faci pentru obște, pentru ceilalți.*

Da, da te dăruiești ca Iisus sau Dumnezeu tatăl.

Mi-a sugerat că *a da necondiționat e o posibilă soluție pentru a ieși din imitație.*

Nu-mi plăcea. Necondiționate sunt instinctele. Furia e un instinct.

Am dat furie, am ieșit din imitație?

Condiționarea presupune adesea un joc psihologic. *A oferi necondiționat implică că sunt prezentă la mine și încep să gestionez jocul psihologic al celuilalt ca și cum l-aș gestiona pe al meu*.

Bună abordarea, era o provocare. Era o manipulare îmbrăcată în straie grijulii.

Aveam eu să mă lămuresc mai încolo cum ieșeam din imitații.

(15 – DELIMITARE) 21 februarie 2011

Vinovăția incidentului cu varza plana ca un nor asupra mea.

Am acceptat să discut afecte, "*a fugi de a simți*". Deși consideram că numai fugă de simțăminte nu făcusem eu.

Da poate făcusem blocarea suferinței cu bâțâiala, cum mi se spunea. Cică *bâțâiala îmi mascase suferința și o tot perpetuase*. Mai degrabă îmi mascase energia și agresivitatea. Sau ce altceva îmi mai făcuse. Dar scăpasem de ea!

Ce atâta suferință?

Suferința este adesea determinată de incongruența dintre realitate și mecanismele de apărare.

Cum ajung la coerență?

Voiam și eu să-mi unific cumva exprimarea cu simțirea, întru a putea spune care era specificul meu.

Iar *să aleg conștient, să mă duc dincolo de ambivalență* și *să trec la principiul realității*, *să fac travaliu emoțional rațional. Să delimitez.*

Hopa! Una nouă, delimitarea.

Și ce face?

E diferența dintre limita asumată și restricționare, care e din exterior, nu o asum.

Limita mea e frica!

Frica e o trăire irațională, supradimensionează stimulii exteriori.

Îmi era bagatelizată frica, dar ce știam eu, nu aveam formare în psihoterapie.

Din frică sunt agresivă!

Agresivitatea este un mecanism de apărare, contracarează mecanismele blocante. Ies din ele, delimitez, spun da și nu, îmi asum alegerea de a a trece dincolo de plăcerea bazată pe compulsie. Compulsivitatea nu aduce adevărata plăcere și astfel bucuria nu e niciodată completă.

Nu înțelegea că îmi delimitasem frica drept sursă a compulsiei și furiei.

Dar mă dumirisem că delimitarea e bună și demnă de a fi aplicată în cât mai multe aspecte ale mele. Voința de a mă desluși prinsese mai mult avânt.

(16 – FRICĂ) – 28 februarie 2011

Rămăsesem la a mea concluzie legată de frică. Am vorbit despre cum toate fricile nu mă lăsau să trăiesc și să găsesc alegerile potrivite.

Iar mi-a fost diminuată importanța fricii, cică *anxietatea era rezultatul inerției*.

Adică?

Eram încă tributară *dihotomiei alb/negru, bine/rău specifică raționamentului infantil*. Ar fi fost de mare ajutor să fi început să văd și o a treia posibilitate, poate și o a patra. *În general lucrurile sunt nuanțate și în diferite grade și arereori albe, negre, cele mai bune sau cele mai rele*.

Avea dreptate însă frica mea era cea mai rea!

Mi s-a prescris că pot vedea lucrurile altfel.

Cum, care e soluția mea?

Dacă tot îmi doream soluții mai bine m-aș fi întrebat: "*Țin aspecte, țin lucruri care mi se par inutile?"*.

Ce îmi reprezentam drept "*de ce sunt așa?*" ar fi putut să devină "*cum fac eu să nu mai fiu așa, să fluidizez?*".

Vreau să fie bine, să îmi cunosc nevoile, să fie frumos!

Era un cerc vicios.

Dar l-a rupt persoana de la terapie.

Mi-a dat un exemplu al schimbării perspectivei asupra binelui. Cartea și filmul *Scafandrul și Fluturele*, scrisă de Jean-Dominique Bauby. Personajul principal al cărții era însăși autorul. Rămas paralizat în urma unui accident reușește în cele din ună să comunice cu exteriorul prin intermediul mișcărilor de pleoapă. Mai mult, cu ajutorul acelei singure pleoape care-i rămăsese sub control ajunge să scrie și o carte în care prezinta întreaga sa experință. Mai exact, "dicta" cartea, adică clipea pentru a alege fiecare literă pentru a compune cuvântul. Compunerea cărții a presupus aproximativ 200.000 de clipiri, iar compunerea unui cuvânt dura cam două minute.

Văzusem filmul și reamintirea lui mă înfiorase. Îmi dădeam seama că mă văicăream degeaba.

Pe moment scăpasem de frică.

(17 – VOIE BUNĂ) – 14 martie 2011

Găsisem o scrisoare da la sașii din Sânpetru (cei la care mi-am petrecut aproximativ 2 luni pe fiecare vară de la 3 la 7 ani) către mama. La finalul scrierii dânșii îi urau mamei și familiei ei "multă voie bună". Interesant.

Am adus scrisoarea la terapie.

Am aflat că *voia bună putea fi văzută ca un filtru în a voi binele, atât pentru mine cât și pentru ceilalți. Din aceiași arie semantică și afectivă, voia bună putea fi interpretată ca bunăvoință*.

S-a insistat cum voia bună înlătură *tensiunea, și auto-alimentarea ei*.

Cum se alimentează tensiunea?

Prin acumulare, atacuri de panică, nevroză, jocuri de putere, tensiune, victimizare. Noi confundăm tensiunea cu dinamismul. Voia bună transformă tensiunea în dinamism.

Și cum apare tensiunea asta rea?

Tensiunea și rezistența în tensiune ce există în masa organică amorfă, nediferențiată. Sunt celule cu potențial care încă nu s-a pus în manifest. Nu s-a ivit funcția specializată.

Oaii ce savant! M-am identificat cu celulele amorfe. Voiam să mă diferențiez! Am problematizat modelele diferențierii și dezvoltării ființei umane din *Jocul cu Mărgelele de Sticlă* scris de Herman Hesse și din traseul spiritual al lui Mircea Eliade.

Se bazau pe existența unor așteptări clare ale eroilor.

Îmi doream și eu voia bună ca prezență cotidiană în viața mea.

Am fost atenționată că *voia bună nu poate exista fără o ascultare reală a nevoilor mele și a celuilalt, fără o dăruire a binelui către ceilalți*.

Mă deranja insistența pe noțiunea de dăruire. O asociam cu discursul religios și literatura siropoasă. Așa că, pentru a evita o posibilă pologlohie religioidă despre binefacerile dăruirii am întrebat ce este ascultarea.

Ascultarea presupune a auzi, a înțelege și a empatiza.

Avea grăunțe în tărtăcuța ce-i acoperea gâtul pe post de craniu. Nu diferența empatia de simpatie. Cu empatia te naști sau nu, dar ce știu eu, nici măcar manualul de psihologie nu îl citisem.

Am găsit că nu știam să manifest empatia pentru că mama mea își tot folosise empatia de medic față de mine. Îmi satisfăcuse distorsionat nevoile afective prin acțiuni ale actului medical.

Am primit un răspuns neașteptat. *Mama avea nevoi afective pe care nu știa să le exprime! Ce o deranjează pe mama mă deranjează și pe mine. Neieșind din imitație nu avem cum să aducem noutatea*.

Ce-i aia noutate?

Noutatea înseamnă noutate, însemană simplitate. Sunt reale nevoi afective și în loc să le dăm voie punem în acte nenumărate jocuri psihologice maladaptative.

Cum funcționează nevoile afective?

Afectivul se trăiește!

Nu înțeleg!

Am accentuat și mai mult vina mamei pentru incapacitatea mea empatică.

Persoana de la terapie a insistat că *nimeni nu decidea, trăia și muncea în locul meu. Făcând așa mă neg pe mine. Nu îmi dau voie să fiu ca stare.*

Oribil, mi se sublinia că nu existam. Notam și mă înciudam. Eram în plină tensiune. Înțelesesem că voia bună suprima tensiunea.

Dar îmi spuneți și mie cum fac ca să nu mă mai neg?

Îți asumi.

Și cu voia bună cum fac?

Asumarea și voia bună sunt lucruri firești pe care fiecare om le are și e dator să le crească.

Partea cu datoria m-a băgat în basm zicând că am demoni ce nu mă lăsau să cresc.

Care erau?

1. ceilalți sunt de vină .

2. eu sunt cea mai tare

3. eu sunt neajutorată,

Mi s-a spus că e *joc de putere, victima se tranzlează în agresor, coexistă în ambivalență*

4. soarta e de vină, soarta m-a nenorocit.

Cică *eu pentru mine însămi nu făceam nimic, las lucrurile la voia întâmplării pe principiul plăcerii instinctuale.*

Stai așa că îți arăt eu ție!

5. pot să-i influențez pe ceilalți să-mi dea ce vreau.

Evident că mi s-a subliniat că era *joc de putere, manipulare, desconsiderare – dacă îl desconsider pe celălalt, mă desconsider pe mine. Dacă m-aș valoriza nu aș mai face joc de putere.*

Căzusem din "nu îmi dau voie" în desconsiderare. Terapia mi se părea o glumă seacă.

Întru a nu lua persoana la înjurături pe temeiul că îmi minimiza ce voiam cu adevărat, am început să-mi deplâng neputința de a găsi soluții.

Când mi s-a vorbit și despre *soluții în acord cu tine versus soluții instinctuale, amalgamate* îmi venea să zic stop. Gata cu balivernele și strădania de a mă transforma în oaie. Nu era evident că soluția în acord cu mine era să-mi însușesc stima de sine și să-mi rafinez tehnicile de influențare?

Dar nu aveam curajul să o spun. Îmi dădeam seama că persoana de la terapie nu accepta și valoriza vulpile. Mă gândeam că îmi oferise prilejul de a mă lăsa de bâțâială și intuiam că mai aveam lucruri de obținut. Trebuia să fac eu cumva și să storc tot. Nu degeaba investisem demersul terapeutic cu autoritate și competență.

Nu voiam să mă fac de râs că avusesem o terapie de calitate îndoielnică.

Așa că în loc să mă ridic și să-i spun că era de toată jena, nu putea vedea în afara propriilor valori, m-am prins a mă plânge că nu îmi cunoșteam nevoile.

A insistat să văd *care sunt nevoile mele reale* și *să le dau voie să se manifeste natural, firesc, nu prin tertipuri. Când nu le pun firesc în cuvânt iau naștere jocurile psihologice care vin la pachet cu mecanismele de apărare.*

Bine, cum fac să învăț afectivul și să nu mai fiu reactivă?

Afectivul se trăiește, exteriorizările lui sunt însă învățate.

Bingo! Deci puteam învăța exteriorizările afective. În cele din urmă alegerea mea de a nu spune stop îmi oferise ceva. La finalul ședinței aflasem cum stătea treaba cu manifestările afective, ele erau învățate ca orice alt lucru. Deci puteam învăța și voia bună.

(18 – IERTARE ȘI ALEGERE = gogomănie și blocaj plus bonus de control) 21 martie 2011

M-am străduit să mă manifest afectiv. Dar ce voie bună să scot la înaintare când eram plină de vină că o agresasem pe mama și ciudă pe modelul lipsit de empatie pe care îl imitam.

Am vorbit despre ele. Eram de părere că absorbisem tot felul de modele comportamentale care îmi dădeau bătăi de cap. Manifestam o circularitate a vinii. Îi învinuiam pe ceilalți pentru modelele lor. Dar mă învinuiam și pe mine că le absorbisem și fusesem agresivă.

Am iscat o invitație la iertare.

- Nu merită să iert! Mai lăsați-mă cu chestiunile acestea ortodoxe!

Face ochi de tăiat ceapă și își ia cel mai cald și blând ton cu putință. Probabil mă crede posedată iar pe domnia sa se vede o mare entitate bisericească specializată în exorcizarea prin empatie.

Ca să poți ierta trebuie să te ierți pe tine. Iertarea e în contradicție cu furia, reproșul, reactivitatea, culpabilizarea, plasarea responsabilității. Iertarea înseamnă împăcare cu mine însămi și detașare. Mă detașez pentru că astfel construiesc. Apare sentimentul liniștii, putem face ceva ca să fie mai bine. Iertarea presupune empatie, îl înțeleg pe celălalt, am toleranță. Iertarea e simplă și condensată și sintetică, nu lasă joc altor jocuri psihologice, reproșuri, scos de ochi. Se iese din imitație, ești aici și acum, în sintetic.

Am ascultat și notat cu mare atenție. Informația de mai sus a fost extrasă prin tot soiul de întrebări ajutătoare întru a scoate cât mai mult de la persoana de la terapie.

Îmi devenea din ce în ce mai clar că avea nişte cuvinte şi idei fixe. Am zis că da, mă voi strădui să iert. Apoi am problematizat subversiv manierismele psihoterapeutice ce mi se aplicau.

Dar ştiţi cumva de ce oamenii au anumite tipare verbale?

Sunt apanajul nevrozei.

Deci aveam în faţă exprimarea unei nevroze. Înţelesesem eu de la Jung că nevroza era dată de ciocnirea dintre realitate şi ficţiunile proaste ale individului, dar nu mă simţeam în măsură să îmi dau cu părerea dacă era aşa sau nu.

Care e leacul nevrozei?

Capacitatea de a nu mai absorbi masiv aşa-zisele modele.

Opa, mi s-a emis judecată handicapată. Cum adică aşa-zis model? Probabil voia să spună cum aşa-zisul model era un model nevrotic. M-am abţinut în a comenta ceva. M-am decis să verific câtă nesocotinţă mai pot scoate la suprafaţă.

Nu cumva relaţia de cuplu este un model nevrotic?

Relaţia de cuplu sintetizează, reuneşte, dă voie afectivului în forma lui plenară şi pură.

Nu e mai mult un joc?

Unde e iubire autentică nu e joc de dominare, e înţelegere, iertare, comunicare, iubirea e atributul sintezei.

Sigur, dacă avem de-a face cu discursul religios, iubirea este sinteza iubirii lui Dumnezeu. Mă gândeam că nu era cazul să o spun. M-am axat pe ce mi se zisese şi a născut o analogie menită să mă scape de discursul iubirii:

Jocul de dominare e probabil o patologie. Ce e patologia?

Patologia e un cumul dezadaptativ de mecanisme de apărare pe care nu le pot gestiona.

Eu ştiam din cărţile părinţilor mei că patologia era manifestarea unei boli, simptomele ei. Mă aşteptam să mi se spună că jocul de dominare era o patologie a puterii. Eram dezamăgită. Dar mi-am văzut de verificare.

- Cum se ajunge la afectivul în formă pură?

- *Prin alegere, nu prin imitaţie.*

- E ca liberul arbitru prin care Toma din Aquino susţinea credinţa în Dumnezeu.

Evident că am spus-o întru a declanşa discursul religios. Am reuşit.

Mi s-a vorbit despre alegerea părintelui Stăniolaie de a-şi păstra credinţa în pofida persecuţiilor făcute de regimul comunist. Apoi despre Teofil Părăian care deşi se născuse orb alesese să aibă credinţă şi devenise mare duhovnic.

- Da, au avut voinţă să se ţină cu dinţii de ceva. Tărie de caracter, ce să mai. Dar nu religia mă preocupă, ci cum fac eu să iert şi să aleg ce trebuie.

Desigur că mi s-a băgat discursul cu starea de prezenţă şi iubirea.

Terapia mea părea o snoavă nevrotică împodobită cu infernul mecanismelor de apărare şi credinţa în Dumnezeu. Unde aveam să ajung cu ea? Parcă mă învârteam în jurul aceloraşi lucruri fără să modific sau să obţin ceva nou. Nu mai bine renunţam?

Totuşi înţelesesem că puteam alege propriul meu model dincolo de imitaţii şi învinuiri. Trebuia să aflu cum. Şi mai trebuia să desluşesc cum funcţionau nevroza, staza şi mecanismele de apărare.

Drept urmare am dat uitării premisa încetării terapiei şi am mulţumit pentru îndemnurile de a alege.

(19 – COERENŢĂ ŞI PERSPECTIVA VIITORULUI) 28 martie 2011

Această şedinţă a fost ultima din seria celor nouăsprăzece bazate pe registrul clarităţii şi preciziei emis de persoana cu care făceam terapie. A încheiat secvenţa războiului meu cu asimilarea conceptelor prescrise. Pentru că mi-a dat ideea să mă apuc să-l citesc pe Freud. Dar şi să-mi renovez casa. Ca să renunţ la un obiect ce mi se spunea că era simbolul jocurilor mele de putere.

Am vorbit despre cum îmi investeam furia şi în demersul raţional. Da, mă înfuriau modelele comportamentale pe care le observam şi imitam.

Mi se argumenta că blocarea *în furia elementului raţional era o nevroză*.

- Şi ce mai face nevroza?

- *Blochează emoţionalitatea şi furia este investită în raţional. Blocajul duce la tensiune şi nelinişte.*

- Care e opusul nevrozei?

- *E linişte, e curgere. Coerenţă de tip energetic la nivel inconştient.*

- Cum ajung eu la coerenţă, de exemplu să nu mă mai înfurii pe mama că mă cicăleşte?

- *Înţelegi că omul e în tensiune, acordă-i iertare şi înţelegere şi astfel nu mai preiei, nu-ţi mai afectează starea, comportamentul, dispoziţia. Dacă înţelegi că nu e din răutate, e un pas către înţelegere.*

- Da, poate nu toate au legătură cu mine! Dar eu tot am tensiune şi dacă mă gândesc aşa.

- *Pe stare de tensiune foarte uşor se absoarbe tensiunea celuilalt, "ah, iar începe mama!".*

- Cum faci să nu preiei tensiunea?

- *Cu linişte, răbdare, cu dinamism şi nu tensiune de tip nevrotic.*

Îmi doream tare mult să scap de tensiune şi nelinişte. Mi-ar fi fost pe plac o soluţie rapidă şi unică.

Entitatea zice că nu există aşa ceva, tiparele comportamentale se schimbă cu paşi mici, la fel cum au fost şi dobândite.

Mi s-a sugerat că aş putea începe cu lucrurile mici. Am vorbit despre amenajarea spaţiului personal şi am început să o critic pe mama cu ale ei colecţii de ziare, cărţi, cosmetice şi haine, ce adeasea erau aşezate sub formă de morman.

Am înțeles că a colecționa lucruri este o formă de a compensa tensiunea și totodată de a o ține bine, "la căldurică". "*Mecanismele de apărare joacă un rol important și în construirea și aranjarea spațiului de locuit"*.

M-a invitat să-mi observ locul unde stăteam atunci – masa și scaunul. Agentul era pe canapea

Masa era plină de hârtii și cărți, plus trei pahare pline ochi cu pixuri, creioane, carioci. Ambele obiecte de mobilier erau așezate în zona de deschidere a ușii. Dacă ușa era deschisă mai cu forță atunci ea izbea masa, care invariabil glisa către scaun.

Cică aveam un loc de stat numai bun pentru a "*emite reproșuri și accese de furie"*.

- E posibil să aveți dreptate. De ce deschizi ușa tare? De ce trânțești ușa? Lasă ușa deschisă ca să văd!

Râd în timp ce spun toate acestea.Mi se explica cum stăteam după ușă, gata gata să sar pe cei care intrau în cameră.

Am încercat să conving că nu aveam cum să așez mobila altfel, nu era ceva voit, nu voiam să-i deranjez pe ceilalți, ba din contră.

Mi s-a spus că eram în *stază și autosuficiență*.

- Ce fac ele?

- *Diminuează perspectiva viitorului.*

Aoleu, urâtă treabă, mă gândeam eu în sinea mea. Lasă că vezi tu cum trec eu de ea.

La cinci zile după acea ședință m-am apucat să-l citesc pe Freud. Să înțeleg și eu temeinic ce însemnau staza și autosuficiența. Să fiu în corență cu ceea ce lucram, să mai aflu câte ceva despre mine. Dar și voiam să arăt cum pot stăpâni noțiunile psihanalitice mai bine ca persoana de la terapie.

Să fac domnia entității să se simtă prost, cum mă tot simțisem eu preț de 19 ședințe, timp în care nu aflasem nimic bun despre mine. Mă mâhneam și înfuriam auzind că aveam tot soiul de blocaje, de staze, pe care trebuia să mi le asum.

Primisem niște concepte pe care nu le desluşeam și păreau a fi fost din registrul clasicei psihanalize.

Referirea la nevroză mă pusese pe gânduri. Explicațiile primite despre nevroză nu mă mulțumeau. Aveam eu niscaiva idei conturate pe marginea lecturii lui Jung, dar nu-mi păreau a fi suficiente. M-am hotărât să dobândesc câteva noțiuni și cunoștințe de la însuși părintele psihanalizei, Sigmund Freud. M-am apucat de citit.

Acumulasem câteva noțiuni în urma profanatelor ședințe. Mi-am spus că mă voi detașa de plăcerea ciudei și tensiune dacă îmi diferențiez mai bine dinamica instinctului meu către plăcere, dintr-o perspectivă freudiană.

Libertatea omului e dată de faptul că își poate controla instinctele și e bine să se bucure de ea. Eu găseam că nu o prea aveam. Mai eram și blocată de o nevroză pe care n-o prea înțelegeam. Pe de-o parte încercam să mă înțeleg mai bine și să fiu mai liberă, să pot spune cine eram. Pe de altă parte voiam să dobândesc mai multă informație întru a putea contraria și controla persoana de la terapie.

Pornisem de la imboldul de a-mi lucra depășirile de limită și m-am dus într-o depășire și mai mare. Oricum la mine cui pe cui se scoate.

Capitolul X. Freud.

Din râvna de a înțelege mai bine dublată de pulsiunea de a verifica și înciuda m-am apucat să citesc ce scrisese părintele psihanalizei.

Aveam o mare cărțulie scrisă de Freud, editată pe vremea comuniștilor, în anii 80. Era "de prin casă" și îmi stârnise interesul în clasa a XII-a. După ce i-am citit câteva pagini am dat-o pradă uitării. Am căutat-o, am găsit-o și m-am pus pe lecturat.

Conștiința, rațiunea, omul sociabil sunt reperele dinamicii psihanalitice, "întreaga sarcină a tratamentului psihanalitic ar putea fi rezumată în formula: transformarea oricărui inconștient patogenic în conștient"(Freud, 1980, p 24).

Freud încerca să crească gradul de conștiință și adaptare al individului prin scoaterea la lumină a dimensiunii inconștiente.

Exact ce îmi doream și eu de la mine, să scap de frici și să obțin succesul și respectul social. Numai că atunci nu aveam gură să o spun și mă jucam cu noțiuni și concepte doar-doar să dobândesc miraculos putința.

În cele 19 ședințe cu tentă de terapie cognitiv-comportamentală doar m-am jucat cu prescripțiile către acțiune. Parcă mai mult regresam.

Mă simțisem hingherită pe nedrept la câtă incapacitate emoțională îmi fusese pusă în cârcă.

Era atât de sfâșietor ce mi se întâmplase încât nu puteam zice nimic, nimănui.

Ca să nu mai vorbesc de iubirea sfântă pe care entitatea presupunea că trebuia să mi-o bag în suflet.

Nici eu nu mă lăsasem mai prejos. Îi făcusem un joc înnebunitor cu "puteți să repetați?", ca să apuc să scriu mai bine ce zicea.

Termenii folosiți mă contrariau. Norocul meu că mă luminam singură prin lectură freudiană.

Primul lucru care mi-a atras atenția și pe care l-am notat în agendă a fost că "*puterea omului asupra lumii materiale a depășit cu mult puterea omului asupra lui însuși*"(Freud, 1980, p 40).

Îmi proiectam propria-mi situație în lecturarea cărții, extrăgând taman acele pasaje pe care le simțeam aproape de problematica mea. De ce mă apucasem eu de psihoterapie? Pentru a dobândi putere și control asupra mea.

Ce făcea psihanaliza? Te înnobila!

"Psihanaliza nu numai că îl ajută pe om să descopere noi fațete și relații ale existenței (conștientizare), ci realizează în condiții favorabile, o veritabilă înnobilare a sa. Chiar și inconștientul propriu-zis este susceptibil de integrare conștientă, în pofida pozițiilor deținute inițial. Impulsurile sub-corticale, instinctele, tendințele animalice, afectele catastrofice pot fi conștientizate, în scopul atenuării sau chiar anulării efectelor lor negative, nefaste". (Freud, 1980, p 45).

Mă simțeam deosebită, eram pe cale să învăț cum să-mi stăpânesc instinctele și afectele catastrofice.

Am notat în ceaslov un fragment ce contribuia la acea senzație. Îmi părea și cheia infantilismului meu (că tot mi se prescria cu asupra de măsură la terapie)– "*copilul are sensul a ceva în afara căruia se află întreaga viață și întreaga lume*."(Freud, 1980, p 45)

Recitind acest mic pasaj am retrăit suma de senzații pe care le-am avut când l-am scris, anume că eram specială și că mă aflam în afara vieții și lumii. Mă bucuram egocentric de a mea deosebire și mă întristam că eram singură și nu mă integram. Scosesem la iveală opoziția dintre îngâmfare și dorința de inserție socială. Probabil că acea îngâmfare mă determinase să uit un cuvânt din citat.

Copilul are doar sensul a ceva în afara căruia se află **încă** *întreaga viață și întreaga lume'* "(Freud, 1980, p 45)

Omisesem și cuvântul "încă"! Exact cel care-i conferea propoziției o altă tentă și anume cea de anticipare a viitorului. Mă cam temeam să-mi anticipez viitorul.

După ce am dovedit că îmi era frică de anticiparea viitorului m-am schimbat la 180 de grade. Am scos un fragment ce mi se părea că îmi anticipa modificărea propriilor deprinderi.

Când am scris că "*mecanismul genezei nevrozei este un mecanism de condiționare de tip pavlovist și chiar refularea este un reflex dobândit*"(Freud 1980, p 49) am simțit un avânt. Înțelegeam că felurile rele de a face și de-a fi, mecanismele dezadaptative, țin de condiționare.

Drept urmare puteau fi recondiționate. M-am gândit că orice învăț are și dezvăț, am trecut citatul în caiet și mi-am văzut satisfăcută de zi. Aveam senzația că descoperisem un lucru mare, că așa cum m-am învățat să fac cum nu trebuie, mă puteam învăța să fac și cum trebuie.

"Punând accentul pe geneza comportamentului, Freud dă o mare extensiune proceselor învățării. Acestea nu sunt niciodată tratate operațional, în termenii transformării în comportament, ci mai curând ca dobândire de idei, sentimente și emoții, care ulterior se exprimă sau se manifestă prin comportament"(Freud, 1980, p 49).

Crevasăzică e important întregul spectru emoțional asociat procesului de învățare sau dezvățare.

Înțelesesem că prin sublimarea pulsiunilor, adică prin cizelarea și integrarea lor în personalitatea conștientă puteam ajunge un om respectabil.

Am întrebat la terapie cum funcționează sublimarea.

"Putea fi convertirea energiei alocate căutării plăcerii într-o activitate cu tente spirituale. Reinvestirea energiei și a plăcerii mai aproape de elementul spiritual îi conferă tente umane plăcerii".

I-am spus că nu mă preocupă religiozitatea și vreau ceva mai concret.

Am aflat că *"prin canibalismul convertit sublimat ajungi să fi un bun bucătar"*.

Plus că dacă "exprimam așa cum simțeam reduceam fixația orală".

De la zece ani începusem să gătesc. Am început să mă fălesc ca musca la arat. Găseam că reușisem să-mi sublim de una singură canibalismul.

Și susțineam sus și tare că voi face învățarea afectelor, valorilor și asumării.

Voiam să mă strunesc într-un proces de reînvățare afectivă.

Îmi făceam iluzii. De fapt eram într-un decalaj între ce făceam și ce simțeam. Citeam, îmi doream înțelegere, îmi apăruse voiciunea de la un râgâit și ascundeam faptul că disprețuiam ce îmi zicea entitatea.

6.04.2011

Percep facil și memorez aspecte ce aderă foarte bine cu viața mea interioară, pe care de altfel o minimizez, ba chiar o neg uneori. Citindu-l pe Freud am rezonat foarte bine cu exemplul respingerii energice a interpretării actului ratat. Am mai citit în clasa a XII-a 80 de pagini din această carte. Mi-am amintit aproape perfect cazul tânărului care la un toast în cinstea sănătății șefului, spune 'să râgâim' (aufstossen) în loc de 'să toastăm', 'să închinăm', 'bem' – (anstossen)(Freud, 1980, p 75)

De minimizat viața interioară nu putea fi vorba. Mai ales că nu prea credeam în noțiunea de viață interioară, ci în ceea ce făceam, percepeam și simțeam.

Agentul terapeutic chiar mă condiționase să mă văd incapabilă în a-mi exprima emoțiile.

Degeaba îi citisem eu toate nostalgiile și reveriile mele declanșate de lecturarea amintirilor lui Jung, unde băgasem o sumedenie de trăiri, emoții și sentimente.

Ceea ce nu voiam să exprim în fața entității defineam ca minimizare.

Adică voința mea de a mă juca cu domnia sa.

De aceea și rezonam de minune cu ce îmi plăcea, spiritul ludic, râgâiala în cinstea șefului, spiritul ludic. Percepeam entitatea ca pe o autoritate. Eu nu eram fana autorității, aveam o pulsiune instinctivă de a o submina. Lecturarea analizei îmi sporea și mai mult pofta de a mă juca cu entitatea.

Îi explic cum amuzase teribil acea situație. Nu-mi ardea să lucrez la terapie despre cum "jocurile de victimizare și agresare îmi diminuau câmpul conștiinței". Voiam harababură, circ și hăhăială. Arătam cum viața mea era logica spectacolului și mă plângeam că eram în conflict.

Apoi mă împăunam cum mama mă descria drept o maestră a controlului (“dar numai când vrei tu”). Așa că mă zbuciumam cum eram în stare să mă controlez doar atunci când aveam o miză clară care îmi satisfăcea principiul plăcerii.

Mi-a fost prezentată opoziția dintre “*a gestiona și a controla”*.

„A gestiona implică starea de prezență, acțiunea sau lipsa ei în funcție de situație. Presupune alegeri conștiente și deschidere către toate turnurile pe care le poate lua situația”.

Posibilitatea gestionării chiar îmi părea un lucru demn de a fi dobândit. Voiam să-mi gestionez infantilismul. Era un plan care nu mă tensiona, îmi plăcea termenul, era o variantă acceptată a controlului.

Am acceptat că pentru a putea gestiona ceva “*era necesar să-mi exprim și să-mi trăiesc emoția”*. Am identificat emoția cu satisfacerea unei nevoi.

Mă gândeam că poate îmi exprimam emoțiile prin mirositul mâinii. Era gest care poate îmi satisfăcea nevoile apartenență și afecțiune.

De cum l-am chestionat am avut o explozie grafomană de ciudă amestecată cu așteptarea de a mă putea gestiona. De fapt scrisesem despre dinamica ce stătea la baza piesei mirositului mâinii, căutarea compulsivă. Mai băgasem și părți din discursul agentului.

Piesa mirositului mâinii.

12.04.2011

Astăzi mi-am conștientizat aproape plenar mirositul. Primul impuls atunci când am așternut mai devreme “mirositul” a fost să scriu “bâțâitul”. Al dracului act ratat, cum se duce mecanismul acesta insidios de apărare în noua deconstrucție și geneză a eului/sinelui! Da, e o formă de autism, îmi distrag atenția plenară de la propria-mi persoană și de la mediul înconjurător. Prin mirosit devin – de fapt nu ar trebui să spun că devin, căvi devenirea are conotație pozitivă, așa că mai bine scriu că prin mirosit reduc cantitatea de informații, stimuli și trăiri pe care le receptez, percep, conștientizez, interiorizez, gestionez. Un reducționism aproape dramatic, aș putea spune. Atenția mea e astfel focusată doar pe ceea ce poate produce plăcere imediată sau poate hrăni mecanismul reproșului, al condamnării și al negării. Prezența plenară e dificil de obținut și menținut. Autismul e absolut feroce, îmi anesteziază real creierul, sentimentul, senzația și intuiția. Grație mirositului funcționez la o capacitate de maxim 40% din potențialul pe care îl am (să zicem- e o presupunere, un număr scos din burtă). *Acesta se ascunde și se transformă, pentru că nu este folosit în stare de prezență ci dat pe apa Sâmbetei în mirosit. Se transformă în tensiuni, anxietăți, fobii, paranoia. E total distructiv. În loc să perceapă, construiască, extindă, urce, el “dă din colț în colț” momit de principiul plăcerii. Nefiind utilizat pentru că a fost păcălit de posibilitatea distopică a unei plăceri imediate cu potențial eternizant, el se revoltă cumva și mă face anxioasă, ipohondră, certăreață, tensionată. Pentru că mirositul și alte obțineri autiste ale plăcerii imediate îi știrbesc masiv puterea, calitățile. Le transformă în raporturi dezadaptative*.

Ce conștientizasem eu atunci nu era mirositul, ci mecanica căutării compulsive a plăcerii. Căutarea compulsivă îmi reducea semnificativ câmpul conștiinței. Era un fel de pilot automat ce căuta calea cea mai rapidă și simplă a obținerii plăcerii nemailuând în spațiul conștiinței întregul context. Și când obțineam nu îmi era îndeajuns. Voiam mai mult și mai mult.

Folosisem expresiile de la terapie (interiorizez, gestionez, reproș, negare, stare de prezență, construcție) întru a obține gratificarea pentru înțelegere.

Funcționam la 40% din potențial pentru că nu delimitam ce era al meu. Se întâmpla mereu, nu doar la terapie. Nu aveam o reprezentare clară situațiilor, stărilor și obiectivelor dorite. Mă făceam că nu aveam nevoile tip Maslow 3 (sociale și apartenență) și 4 (stimă, recunoaștere socială). Le compensam prin căutarea compulsivă a plăcerii.

Căutarea compulsivă descrisă în acea scriere putea fi împărțită în două - jocurile psihologice (hăhăială, sarcasm, cinism, victimizare, agresiune, control, manipulare, capriciu) și gesturile repetitive (bâțâit, mirosit).

Jocurile psihologice compensau nevoile de stimă iar gesturile repetitive nevoile de afecțiune și apartenență. Bâțâiala era un pic mai complexă, deoarece pe lângă plăcerea fizică includea și o componentă cognitivă, fantazarea și uitatul în oglindă. Din fericire fusese oprită.

Rămăsese mirositul mâinii.

Îmi părea că îmi satisfăcea compulsiv și distorsionat nevoile de apartenență.

Căutarea și amușinarea urmelor olfactive lăsate de contactul cu ceilalți și mediul înconjurător putea fi văzută ca o reprezentare primitivă a lumii. Retrăiam contactul prin intermediul mirosului.

Păstram un arhaic mod de interacțiune cu lumea, inconștient doream să dureze o eternitate. Probabil că de aceea am scris atunci că “*posibilitatea distopică a unei plăceri imediate cu potențial eternizant*” îmi păcălea potențialul.

Nu îmi eram niciodată suficientă. De fapt nimic nu mă îndestula deoarece nu îmi asociasem natura compulsivă ordinii și disciplinei și unor scopuri clare.

Mirositul mâinii era o mică piesă a dinamicii compulsiei.

Ziceam că mirositul mânii îmi compensa adesea contactul și sinergia cu ceilalți.

Era o perspectivă rațională. Mă străduiam după puterile mele de atunci să obțin integrarea afectivă și emoțională a ipotezelor mele raționale.

Citeam compulsiv din Freud dintr-o plăcere a identificării cu patologiile descrise de el. Nu eram atentă la întregul corp al operei, luam în calcul doar elementele cu care rezonam inconştient. Înaintam galopant. Nu aveam o atenţie susţinută şi constantă, săream paragrafe. Pentru că uneori eram cu gîndul în altă parte şi îmi miroseam mâna în timp ce citeam şi scriam.

Îmi atrăgeau atenţia şi notam acele pasaje sau idei care îmi păreau că aveau legătură cu mine.

În viaţa psihică a omului tendinţele auto-punitive sunt foarte numeroase[…]*Visul este realizarea unei dorinţe, a unei temeri, a unei pedepse. Orice vis deformat e realizarea unei* pedepse (Freud, 1980, p 206).

Freud sublinia dimensiunea punitivă a visului pe care visătorul îl resimţea ca penibil. Capitolul din care făcea parte fragmentul îi era dedicat în exclusivitate visului. Freud îl considera drept "un instrument de confirmare a tuturor ipotezelor psihanalizei cu privire la inconştientul proceselor psihice, la mecanismele la care se supun acestea şi la tendinţele care se manifestă prin intermediul acestor procese"(Freud, 1980, p 220).

Înţelesem însă că nu doar interpretarea viselor a fost baza psihanalizei freudiene. Ea stătea sub semnul raporturilor dintre sine eu şi supraeu. Acel raport se afla într-o anumită dinamică, ce încerca să evite neplăcerea şi să caute plăcerea.

Chiar şi auto-pedepsirea poate fi o plăcere deformată.

Interpretarea viselor era una din tehnicile prin care Freud încearca să înţeleagă şi explice comportamentul omului sănătos şi bolnav.

Şi eu încercam să-mi înţeleg şi explic comportamentul atunci.

Varianta auto-pedepsirii se putea aplica şi în cazul mirositului. Obţineam satisfacţia distorsionat şi cei din jurul meu încercau să mă facă atentă asupra acestui lucru. Sau mai rău, mă considerau nelalocul meu, "zdruncinată" şi incapabilă să mă integrez normal într-o colectivitate dat fiind obiceiul meu repetitiv şi ciudat. Prin urmare, de multe ori mă simţeam exclusă din cauza practicării compulsivului gest de a-mi mirosi mâna. Dar îl practicam în continuare, deşi evident nu-mi aducea vreun beneficiu, ba din contră. Practicarea unui obicei ce-mi atrăgea excluderea atunci când eu căutam apartenenţă şi afecţiune (a căror lipsă o compensam prin mirosit) putea fi văzută ca un act de auto-pedepsire.

După aceea am găsit că mirositul putea fi calificat ca un mod primitiv de expresie. Pentru că avea un sens dublu – satisfacerea deformată a nevoilor de apartenenţă şi afecţiune, dar şi autopedepsirea.

Citisem că *toate sistemele de expresie primitive prezintă indeterminări şi sensuri duble, fără ca noi să avem dreptul să punem la îndoială orice posibilitate de utilizare a lor*"(Freud, 1980, p 213).

Dar dincolo de satisfacere deformată şi auto-pedepsire amuşinarea urmelor olfactive putea fi un simplu mod arhaic de a lua contact cu lumea. Animalele se ghidează după simţul mirosului, multe mame îşi pot recunoaşte copii după miros şi anumite mirosuri declaşează amintiri şi emoţii.

Îmi exprimam afecţiunea primitiv mirosindu-mi mâna! Şi pe ceilalţi dacă mă lăsau.

Dar voiam să încerc şi altceva, să scap de indeterminarea acelui gest, să-l transform. Sau măcar să am o conştiinţă clară a lui, să-l stăpânesc în folosul meu. Să nu mă mai incomodeze în interacţiunea cu ceilalţi şi în obţinerea satisfacţiilor.

Prinsesem curaj când aflasem că *activitatea psihică inconştientă se ocupă* […]*de pregătirea viitorului*(Freud, 1980, p 218). Mă gândeam că în inconştient aveam o înclinaţie normală către afecţiune şi apartenenţă, ce se deformase pe parcurs. Dar era acolo, deci putea anticipa şi un viitor în care să se exprime normal, dincolo de mirosit. Aceasta dacă mă luptam să-i conştientizez toate aspectele.

Am citit că *primul obiect al componentei bucale a instinctlui sexual e dat sânul matern care satisface trebuinţa de hrană a copilului. Apoi copilul se desprinde de obiect înlocuindu-l cu ceva din corpul său* (Freud, 1980, p 280).

Deci, mirositul meu compulsiv putea *fi o formă mascată de auto-erotism dată de înlocuirea sânului mamei cu mirosirea propriei mâini.* Poate de aceea îmi zisese entitatea de înţărcare.

Spre surprinderea mea, după ce mi-a aprobat cu satisfacţie concluzia a venit cu o perspectivă nouă.

Parcă voia să-mi demosntreze că şi domnia sa posedă inteligenţă.

Cică *"subtituirea prin mirosit e o relaţie comunicaţională defectuoasă". "Mâna face prelungirea de la o corporalitate la alta. Nu am deprins obişnuinţa de a amâna prezenţa mamei şi a sânului. Restricţionam relaţia comunicaţională la un substitut al omului, mâna"*.

Mi s-a părut interesantă perspectiva rupturii comunicaţionale, însă nu ştiam ce ar fi fost de făcut pentru a o corecta. Speram să aflu. Am început să citesc cartea despre psihanaliză şi sexualitate.

Am rămas la auto-erotism.

Mi-am notat în ceaslov că *mirositul poate fi similar cu satisfacţia auto-erotică a suptului degetului, întocmai ca nepoata traducătorului lui Freud, ce la o vârstă înaintată îşi sugea degetul, parcă transfigurată într-o altă lume.*

Iată cum descria omul situaţia:

"O nepoată a mea, G., şi-a supt până târziu în adolescenţă policele, preferându-l încă din leagăn amăgitoarei suzete. Şi în anii ei de liceană recurgea zilnic la această plăcere auto-erotică, adoptând pe o canapea, poziţia intra-uterină, mai ales atunci când în casă aveau loc certuri cu expresii necontrolate între bunicii alcoolici, iar mai târziu între mama ei şi tatăl vitreg[...]. De notat în mod deosebit este faptul că, la un moment dat, această activitate 'sexuală' o desfăşura privind pierdută o fotografie a lui Alain Delon, un fel de făt-frumos al ei. De dragul lui a abandonat studiul limbii germane, însuşindu-şi uimitor de repede franceza, iar în anii studenţiei a făcut tot ce i-

a stat în putință spre a ajunge în Franța, unde își continuă studiile. Când își sugea degetul, atitudinea fetei aducea cu aceea a unei ființe aflate sub efectul unui stupefiant. Nici un efort al familiei nu a putut-o dezbăra de 'viciul' ei, care părea să o facă fericită, dusă pe altă lume."(Freud, 1994, p 126)

Când îmi miroseam mâna aveam privirea pierdută. Uneori îmi și dădeam ochii peste cap. Îmi amintesc că de mai multe ori bunica îmi spunea că "fac ca o drogată", că am un "viciu al mirositului mâinii".

Se mai și tânguia că sunt un copil dificil cu care nu știe ce să se facă. Ieșea o debandadă care mă amuza. Încerca și ea să facă cumva întru a mă devăța de obicei. Strădania ei avea efectul contrar celui așteptat. Inspiram cu și mai mult zgomot și continuam să îmi dau ochii peste cap și mai abitir. Uneori făceam același lucru și cu ceilalți. Dar mă luau la cearta ce mare. Așa că mă rezumasem la a-i arăta ochii dați peste cap mai mult bunicii.

Mirositul avea și o pregnantă componentă demonstrativă, histrionică, isterică, cu tente de auto-erotism pe lângă satisfacerea distorsionată a nevoilor de apertenență și afecțiune.

Îmi duceam mâna la gură și o miroseam, pe de-o parte pentru a atrage atenția, pe de altă parte pentru a-mi oferi de una singură o deformată stare de afecțiune și apartenență. Funcționam ca la 4-5 ani și aveam 26 de ani. Voiam să comunic normal dar mă amuzasem copios când îmi amintisem ce îi făceam bunicii. Mă încercau iar nostalgiile și simțeam că aș fi vrut ca lucrurile să fie ca înainte.

Noroc că am aflat de la Freud că *legătura cu trecutul, fixația în trecut e unul din mecanismele nevrozei*(Freud, 1980, p 242). Deslușisem că oamenii nevrotici au o legătură emoțională cu trecutul din care nu se pot descătușa, darămite detașa.

Chestionam retoric mirositul. *"Ce eveniment comemorez eu perpetuu cu mirositul mânuței? Ce a generat actul repetitiv? Ce compensează el? Inhibarea emoțiilor puternice?"*

Freud credea că emoțiile puternice și a afectele descinse din ele sunt responsabile atât pentru normalitate cât și pentru patologia nevrotică. De mobilitatea și soarta lor, depind boala și restabilirea sănătății.

De cum am citit că omul se putea îmbolnăvi de nevroză *din cauza emoției daclanșate de o situație patogenă, emoție care nu s-a putut exprima în mod normal și astfel a rămas blocată* (Freud, 1980, p 381) am zis că sigur mi se întâmplase ceva nelalocul lui în copilăria mică.

Am tot încercat să găsesc vreun eveniment buclucaș. Am întrebat-o și pe mama cum ajunsesem să-mi miros mâna. Nu am putut depista nimic. Începusem să-mi miros compulsiv mâna și pe cei din jur cam tot atunci când începusem și să mă bâțâi. Nimeni nu putea înțelege de ce.

Îmi spuneam că mirositul era manifestarea unei angoase infantile. Aceasta *se apropie mult de angoasa nevrotică a adulților, ea apare ca și aceasta dintr-un libido neutilizat și neavând un obiect asupra căruia să-și poată concentra afecțiunea îl înlocuiește printr-un obiect exterior sau printr-o situație*(Freud, 1980, p 335). Voiam să aflu mai multe despre angoasele infantile și i-am cerut ajutorul persoanei de la terapie.

M-a întrebat "la ce mă ajutau toate detaliile interpretării psihanalitice" și m-a îndemnat să încerc să-mi amân gestul. Mi-a ținut o întreagă polologhie despre asumarea gestului și necesitatea stării de prezență cu mine însămi. Spunea că "venise momentul să ies din stază și să mă primenesc".

Vorbea pentru pereți. Mi se părea că aud o placă stricată care îmi spunea la nesfârșit aceleași lucruri. Totuși, aprobam, doar-doar să mai scoată ceva care să-mi stârnească interesul. În cazul mirositului nu a reușit.

Disprețuiam comunicarea terapeutică, aveam impresia că nu se ridica la așteptările mele intelectuale. Mi se vorbea despre simplitate și sinteză fără să îmi fie explicat de ce îmi miroseam mâna.

Eram întrebată "ce valențe căpăta ruptura mea comuncațională prin mirosit", în condițiile în care îi făcusem un pomelnic cu satifacerea distorsionată a nevoilor de apartenență și afecțiune, auto-pedepsire și auto-erotism.

Aveam senzația că voia să se folosească de intelectul meu, totuși mă gândeam că poate exagerez. Până la urmă îmi dăduse un pont bun interpretându-mi mirositul drept ruptură comunicațională. Îmi dădusem seama că era și o demonstrativă joacă. Plus că mă ajutase să mă las de bâțâială.

Dar bâțâiala nu era ca mirositul mânii. Nu mă loveam ritmic cu spatele de canapea de față cu ceilalți. Pentru că îmi era rușine. Nu-mi era însă rușine că îmi miroseam mâna. Mă incomoda că o făceam. Mă trezeam de multe ori că eram cu mâna la gură, chiar și în fața ochilor terapeutici. Primeam avertismente să încetez. Îmi explica cam ca mama, bunica sau tata că mirositul nu îmi dădea voie să fiu atentă. Mi se părea că era de toată jena să se comporte ca un părinte.

Voiam ceva mai rafinat. Cum ar fi fost de exemplu să-mi fi vorbit despre mirosit ca un simptom al unei patologii nevrotice. M-am apucat să explorez de una singură câmpul simptomatologiei nevrotice.

Ce sunt simptomele?

a) *efectul unui conflict declanșat în subiect ca urmare a unui nou mod de satisfacere a libidoului*(Freud, 1980, p 301)
b) *un substitut a ceva ce nu a reușit să se manifeste în mod conștient în afară*(Freud, 1980, p 246)
c) *fixare afectivă în trecut, eventual într-o perioadă în care nu existau privațiuni*
d) *incapacitatea de a reacționa normal la un eveniment psihic cu caracter afectiv foarte pronunțat*
e) *simptomul se substituie la ceea ce n-a fost dus până la capăt* [existența simptomului este condiționată de faptul că un proces psihic nu și-a atins finalitatea normală așa încât să fi putut deveni conștient](Freud, 1980, p 255)
f) *o satisfacere substitutivă, destinată s-o înlocuiască pe cea refuzată de viața normală*(Freud, 1980, p 260)

Care să fi fost conflictul ce mă determina să mă miros? Probabil că cel între apartenență și independență. Voiam să fiu una cu părinții, ca sugarul. Dar în același timp și liberă să fac e vreau. Așa că substituiam pulsiunea de a fi permanent în brațele și cârca părinților prin mirositul compulsiv de mânuță.

Da, mă fixasem afectiv în trecutul sugarului. Prin mirositul de mână făceam regresie. Libidoul meu adoptase obiectul propriei mele mânii în locul fuziunii cu părinții, pe care o solicitam în permanență și îmi era refuzată.

Făcusem din mirosit o plăcere. Freud spunea că individul care își cheltuie rezerva de energie potrivit principiului plăcerii își impiedică ieșirea din simptom și dezvoltarea. Ba, mai mult, cugetă cu regret la fericirea din trecut, exact cum făceam și eu.

Ajung la partea cu fixațiile.

Înțeleg că *fixațiile sunt moduri prin care libidoul mai scapă de tensiunea conflictului obținerii satisfacerii sale proțăpindu-se în trecut. Fixația e cristalizarea unei anumite cantități de energie libidinală pe ceva din trecut. Mirositul meu poate fi și simptomul mainifestării unei fixații orale.*

Ce făcea fixația orală?

Din scrierea lui Freud nu am priceput. Am căutat pe Wikipedia.

Fixația orală se manifestă la maturitate prin comportament manipulativ și sadism[2]. Comportamentul manipulativ îmi tot era sos în evidență. Nu doar la terapie.

Sadismul știam că îl aveam încă din copilărie. Mi se spunea că sunt sadică, deoarece chinuiam oameni și animale mici. Renunțasem la a chinui animalele. Însă manifestam tente de sadism în interacțiunea sexuală. Pomenisem la un moment dat la terapie despre cum că îmi place să îmi chinui partenerii ca să ating mai bine orgasmul.

Entitatea rămăsese cu gura căscată și cu o privire îngrozită. Am decis să nu-i mai detaliez preferințele mele BDSM[3]. Păreau a fi prea mult pentru ființa de la terapie. M-am concentrat pe mirositul mânii. Care putea avea legătură cu neîntârcarea ce îmi fusese înaintată cu ceva vreme în urmă.

Nu reacționasem normal la întârcare, evenimentul cu caracter afectiv pronunțat. Mi s-a spus că făcusem ruptură comunicațională.

Mie îmi părea că degrabă mă miroseam din dorința de încorporare și identificare cu obiectul plăcerii.

Aveam preferințe sexuale sadice și eram manipulativă pentru că aveam o fixație orală. Simptomul ei era mirositul.

Înțelesesem piesa mirositului!

Dar cu visatul meu cu ochii deschiși cum rămânea? Mă gândisem la reveriile mele fantasmagorice și eroice când citisem că simptomul se substituia unui lucru ce nu fusese dus până la capăt. Fanteziile în care eram respectată și dețineam controlul situațiior rămâneau fantezii. În realitate mă simțeam nedemnă și incapabilă să-mi gestionez deprinedrile rele ca mirositul mânii, lipsa de atenție și făcutul în ciudă. Simțeam că sunt cineva și fac ceva important doar în reveriile mele. Nu-mi duceam scenariul de succes până la capăt, nici măcar nu încercam să îl transpun în realitate într-un fel sau altul.

Îmi consumam nevoile de stimă și apreciere din partea celorlalți prin intermediul visatului cu ochii deschiși.

Piesa fanteziilor.

S*imptomele pot fi și fantezii ale bolnavilor*(Freud, 1980, p 307).

Deformarea realității relevă situații modelate după evenimentele vieții infantile, întâmplări închipuite, cu care pacientul își maschează istoria adevărată a copilăriei, așa cum popoarele își prezintă istoria sub formă de legende. Jung ar spune că legendele sunt forme ale manifestării inconștientului colectiv.

Știam deja că îmi făcusem de cap cu arhetipul infans, mai ales atunci când mă bâțâiam și îmi construiam în minte tot soiul de scenarii. Stoparea bâțâielii nu a adus cu sine și încetarea vieții mele fantasmagorice. Ea își vedea de treabă bine mersi în timp ce făceam diverse activități. Da, mergeam pe stradă, lucram și citeam în timp ce mintea mea era pe jumătate prinsă într-un complicat scenariu în care făceam și dregeam, motiv pentru care eram respectată și stimată.

Produsele cele mai cunoscute ale fanteziei sunt reveriile. Satisfacearea imaginară a unor dorințe ambițioase, grandioase, erotice, satisfacere cu atât mai completă și mai exuberantă cu cât realitatea impune modestia și răbdarea. Recunoaștem cu o claritate izbitoare, în aceste vise în stare de veghe, esența însăși a fericirii imaginare care constă în a face dobândirea plăcerii independentă de sentimentul realității(Freud, 1980, p 310-311).

Găsiesem o explicație freudiană pentru realitatea psihică a reveriilor mele. Înțelesesem că făceam dovada unei ruperi de lumea ce mă înconjura, refugiându-mă în mintea mea. Era o altă îndeletnicire găunoasă ce se subsuma

---

[2] https://en.wikipedia.org/wiki/Oral_stage (accesat la 15.05.2016)

[3] **BDSM** este un termen ce denotă o gamă largă de practici sexuale, incluzând jocuri de rol, dominanță/subordonare, constrângere, sadomasochism și alte dinamici interpersonale. BDSM este prescurtarea denumirii din limba engleză „Bondage & Discipline, Dominance & Submission, Sadism & Masochism". (https://ro.wikipedia.org/wiki/BDSM accesat la 15.05.2016)

principiului plăcerii. O conştientizam şi nu mai voiam să o fac. Realizam că nu se putea cu una cu două să am răbdarea şi modestia ca prezenţe constante în viaţa mea.

Mă refugiam în rezervaţia naturală a visatului cu ochii deschişi pentru că mă simţeam incapabilă să răspund cum se cuvine exigenţelor vieţii. Poate pentru că simţisem la un moment dat că cei din jurul meu se aşteptau ca să mă fac mare cât mai repede, să îi fac să fie mândri de mine, dar în acelaşi timp să şi rămân dependentă de ei, să le arăt că am nevoie de ei. Aşa că mă revoltasem pe tot şi pe toate deşi îmi doream să fiu cum se cuvine.

Entitatea terapeutică îmi arăta mereu că ciuda şi cinismul meu sunt dovezi ale unei incapacităţi emoţionale.

Am găsit un paragraf care îi contrazicea ipoteza.

Ca şi sentimentele de iubire, sentimentele ostile sunt un semn de ataşament afectiv, aşa cum sfidarea şi obedienţa exprimă sentimentul de dependenţă, deşi cu ajutorul unor semne contrare(Freud, 1980, p 358). Deci era aceeaşi Mărie, dar cu o altă pălărie.

Tot nevoi afective se chema că am, doar că le exprimam şi consumam prins semne contrare.

Ce era de făcut cu ale mele conţinuturi afective? Să le dau voie şi să le exprim, aşa cum spunea persoana de la terapie?

Ce voiam cel mai mult şi mai mult?

Demnitate şi respect. Acelea erau sentimentele pe care le încercam cel mai mult la nivel de fantezie, nu iubire şi afecţiune necondiţionate, cum presupunea entitatea.

Ridicând inconştientul la nivelul conştiinţei suprimăm refulările, îndepărtăm condiţiile care guvernează formarea simptomelor, transformăm conflictul patogen într-un conflict normal, care într-un fel sau altul va sfârşi prin a fi rezolvat(Freud, 1980, p 352). *Vindecarea constă în faptul că nevroticul are un grad mai mare, mai ridicat de conştient şi mai puţin inconştient decât avea înainte. Prin cercetarea refulării, prin descoperirea rezistenţei, prin punerea în relief a ceea ce este refulat, reuşim realmente să rezolvăm problema şi să învingem rezistenţele, să suprimăm refularea şi să transformăm inconştientul în conştient* (Freud, 1980, p 354).

Care era rezistenţa mea? După capul entităţii era respingerea iubirii. După mine eram doar un om fricos care voia să ajungă demn şi respectabil.

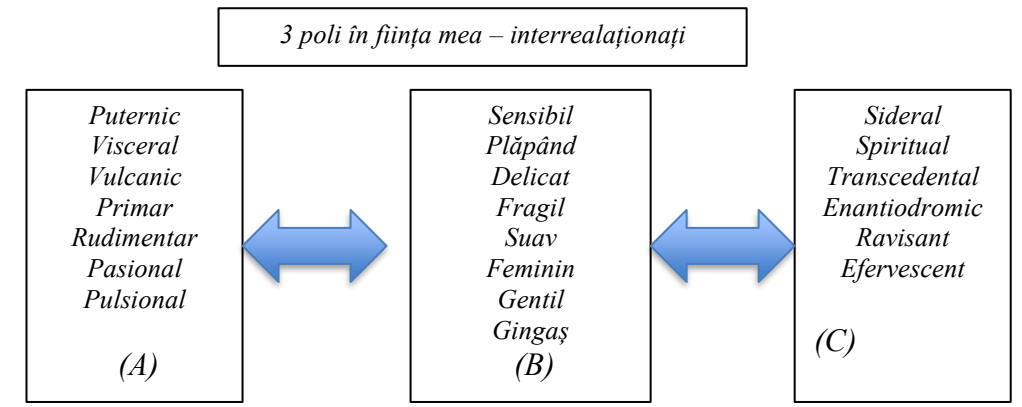
M-am gândit să-mi explorez puţin şi latura sensibilă, să verific dacă am probleme cu respingerea iubirii.

Plus că poate-poate aveam să simt un avânt în a face ceva cu mine.

Mai întâi am scris exagerat despre sensiblitatea mea:

Anumiţi stimuli îmi generează reacţii emoţionale imediate şi puternice. Eu le inhib şi le înghit din frica de a nu le arăta celorlalţi fragilitatea şi delicateţea mea. Dar mă impresionează să văd sensibilitatea, delicateţea şi fragilitatea în alţii. Simt fizic (piele de găină, fiori pe şira spinării, senzaţie de plenitudine, căldură, nod în gât, palpitaţii, euforie, simt că plutesc / înot), interiorizez şi văd cu ochii raţiunii. Spiritul tresaltă de bucurie. Aşa fiinţa mea se umple de emoţia pe care a determinat-o auzul unui anumit acord muzical sau sesizarea sensibilităţii / fragilităţii / puterii / vigorii / delicateţii unui individ.

Deci puteam. Ba mai mult, punându-mi problema lucrurilor care mă impresionau am ajuns tot la putere şi vigoare. Aşa mi-a venit ideea să îmi fac un tablou al personalităţii mele.



ABC → Triada Ethosului Viorelei

Figura 1. Ansamblul de trăsături specifice V.S.

Erau trei extreme. (A), lumea instinctelor mele era polul care îmi era cel mai drag. (B), spaţiul vulnerabilităţii mele era ceva ce nu-mi convenea. Dar mi-am propus să îl accept şi să îl exprim de fiecare dată când mă cuprindeau sentimentele sensibiloase. Să nu-mi mai fie frică de vulnerabilitate. Pentru că ştiam că dacă o voi experimenta mai mult îmi cresc şansele către a mă împrieteni mai mult şi cu (C), partea mea spirituală.

Simplul fapt că reuşisem să îmi diferenţiez trei forţe psihice îmi oferise un zvâc de încredere. Parcă mă plictisisem să mă tot analizez şi să fantasmez fără să fac nimic. Îmi doream să fiu un om energic, care reuşeşte şi nu un nevrotic care se îmbuibă cu psihanaliză şi reverii.

M-am decis să îmi renovez camera de zi. Măcar cu spaţiul de locuire să fi fost mulţumită. În procesul de reamenjare am observat că manifestam exact aceleaşi tendinţe pe care le tot blamam la mama mea. Mi se făcea inima mică când era vorba să renunţ la câte ceva. Noroc că am cerut ajutorul prietenilor la mutatul de mobilă şi cărţi. M-au susţinut hotărâţi să nu mai mut de colo-colo nişte troace de care nu aveam nevoie.

O tot criticam pe mama că e rezistentă la schimbare. După ce am scos cu inima strânsă biblioteca și servanta cele vechi și uzate m-am simțit eliberată de o povară. Scăpasem de mobilierul comunist!

Aveam să așez mobila altfel, scaunul așezat pe după ușă pe care îl criticase entitatea avea să fie mutat lângă geam, cu tot cu biroul din fața lui. Acolo nu mi se deschidea nici o ușă în față și aveam și o lumină mai bună.

Am cumpărat mobila în aceiași culoare cu cea veche, maro închis. Bine că m-am sfătuit cu un arhitect care mi-a dat ideea să folosesc albul în amenajarea locuinței. Parcă am avut o revelație. Îmi făcusem o sufragerie cam ca înainte, doar că mobila era nouă și așezată diferit. Suspectam că eram exact ca mama, nu voiam să schimb de fapt nimic.

M-am umplut de ciudă. Am dus mobila înapoi. Am luat una albă și am regândit așezarea tablourilor și culorile de pe pereți. Am reflectat și reflectat. Cum mi-ar fi plăcut mie să arate sufrageria? Dincolo de ce spuneau toți ceilalți. Am găsit în cele din urmă o configurație care mi-a convenit. Eram satisfăcută de sufrageria mea.

Aveam mai mult loc pentru toate, făcusem și un colțișor de cafea, lângă canapea. Pusesem o măsuță mai înaltă chiar lângă canapea, alături de care așezasem un scaun mare de lemn. Era rotativ, avea o spetează mare și două brațe ample. Te puteai răsturna cu tot cu scaun dacă nu știai cum să stai.

Vine entitatea. E încântată că am făcut totul alb. Se așează chiar pe scaunul cu pricina. Îi avertizez domnia ca ar putea pica. Zice că se descurcă. Nu insist. Mă așez și eu pe canapea. Nu prea îmi convine. Entitatea stă mai sus ca mine. Mi se mai și adresează cu un ton părintesc.

- Via e un lucru mare ce ai făcut tu cu spațiul tău de lucru, albul acesta e semn de primenire interioară și exterioară.

- Da, mă regăsesc în acestă sufragerie.

Sunt curioasă cât va dura până se va răsturna cu scaunul.

- Uitea cum putem să stăm și să ne privim față în față, ca doi oameni maturi.

Da, în timp ce tu stai împărățește cu spinarea pe spetează iar eu trebuie să stau răsucită dacă vreau să te privesc în ochi, sau fără sprijin la spate dacă aleg să fiu chiar față în față cu tine. Halal egalitate îmi zic eu în capul meu, totodată mă intrigă ce îmi zice.

- Foarte interesant. Și cum de nu mi-ați spus asta de la prima ședință? Că aș fi făcut astfel încât să stăm față în față de pe atunci. Sau puteam veni la cabinet...

Agentul înghite în sec și își drege vocea.

- Cine se putea înțelege cu tine atunci? Făceai un vacarm de nedescris, nici cinci minute nu puteai sta locului... aaahh!

Entitatea e gata-gata să ajungă grămadă pe podea. Are noroc că ușa e deschisă și scaunul se sprijină în cădere de ușă. Mă abțin cu mare cazną să nu râd în hohote.

Nu comentez nimic și îi ofer locul meu de pe canapea. Mă simt bine, stau acolo unde merit și îmi voi păstra locul de acum înainte. Nu de alta, dar trebuie să recuperez un an și ceva de stat pe te miri unde în timpul ședinței. Mă cam îngrozește că nu am acordat atenție locului în care stăteam.

Bine că mi-a arătat agentul că am scaun cu jocuri de putere, am renovat și așa s-a creat ocazia să văd. E bună și terapia la ceva, își merită banii.

Tot ședința vorbim de posturi și jocuri de putere. Abia la final am zis în treacăt că eram total nemulțumită că observasem tendințele mamei în mine.

De la fantezie ajunsesem la niscaiva acțiune însă nu mi se părea deloc suficient. Eram conștientă că nu făcusem mare lucru cu mine și cu inadecvările mele.

Piesa identificării cu mama.

Mama îmi dăduse un feed-back ambivalent pentru renovare. Pe de-o parte îmi spunea că îi place, e frumos cum am refăcut camera și balconul. Pe de altă parte îmi reproșa că am renunțat la ramele tablourilor și "nu mai bine lăsam eu lucrurile ca înainte și nu mai cheltuiam bani?". Încercam să nu-i răspund cu aceiași monedă la critică.

Căutam să am o atitudine mai relaxată față de ea și o perspectivă mai puțin încrâncenată în privința rolului pe care îl jucase în formarea ticurilor, anxietăților și tensiunilor mele.

Dar degeaba căutam. Căci nu reușeam. Aveam o furie bazală, mocnită pe mama. Credeam că din cauza ei mă simt neputincioasă și nedemnă. Aș fi vrut să mă detașez de mama, mai ales că se mutase cu totul la bunica.

Numai prin detașarea de părinți individul va înceta să mai fie copil, devenind membru al colectivității sociale(Freud, 1980, p 285).

O blamam eu pe mama. Dar o și imitam. Văzusem acest lucru în timpul renovării. Și cu mai bine de un an în urmă, când mă lăsasem de bâțâit. Mi-am zis că și mama se bâțâia înainte să adoarmă. Voiesem să demonstrez că puteam să nu fiu ca ea!

Mama mă ajuta și financiar. Eram dependentă de mama și aveam o atitudine ostilă față de ea.

La terapie mă văicăream de mama focului. Eram îndemnată să fiu "tolerantă și flexibilă, să accept că finalizarea unor lucruri precum împăcarea cu mama nu se petrece imediat, așa cum mă așteptam eu să se întâmple". Mi-a propus să fiu eu cea care își modifică atitudinea. "*Mama își continua același tip de comportament pentru că și eu îi dădeam același tip de răspuns."*

Mă așteptam ca mama să nu se mai comporte cu mine ca și cum aș fi avut cinci ani. Adică să mă cicăleacă cu lucruri mărunte, să mă întrebe dacă am mâncat și dormit bine. Doar observase că pot să le fac bine de una singură,

încă de când stătea cu mine. De cele mai multe ori eu eram cea care gătea. Nu mă mai plângeam că am insomnii și nici Lexotan sau Stilnox nu îi mai cerusem de un an.

Nu aveam însă răbdare să-i explic calm că nu mai era cazul să îmi pună întrebări destinate copiilor. Mă înfuriam și țipam ca un țânc răzgâiat de o mamă protectivă.

Văzusem negru în fața ochilor când într-o zi m-am dus să o vizitez pe mama la muncă și mi-a spus să îi salut colegul de față cu el. Aminitirea incidentului cu varza era prospătă și am reușit să mă stăpânesc și doar să o rog să nu mai facă așa ceva. Desigur că între patru ochi. Suprinzător mama a părut că înțelege și mă ascultă. Și-a cerut și scuze. A fost o discuție normală. M-am simțit apreciată ca un om mare, mama îmi luase în serios cererea.

O vreme m-am simțit bine cu mine. Curând mi-am seama că în continuare nu puteam spune ce eram și ce făceam ca om matur. Până la aprecierea de sine mai aveam cale lungă. Entitatea insista că *"e necesar să învăț cum echilibrul presupunea și nuanțe, nu doar extreme"*.

Cică *"majoritatea lucrurilor bune se petreceau undeva între satisfacția maximă și neplăcerea maximă*". Eu mă percepeam fie ca fiind cea mai jalnică din lume, fie ca cea mai fericită din lume. Găseam că așa învățasem de la mama mea în copilărie. Pentru ea lucrurile erau superbe, extraordinare sau îngrozitoare.

Degeaba îmi vorbea mama despre echilibru și bună măsură și îmi spunea că are încredere în inteligența mea care poate gestiona lucrurile perfect.

Tocmai acel perfect mă umplea de groază. Dacă nu îmi ieșea perfect?

Mama mă condiționase să fiu o perfecționistă. Măcar dacă ar fi avut o atitudine constantă în a susține acel perfecționism. Dar, nu era oscilantă între lucrurile făcute ca la carte și „lasă că merge și așa".

Mai mult, mi se părea că mă înconjurase ba cu un exces de afecțiune și răsfăț, ba cu absență. Își vedea de serviciu și pacienți sau ce altceva o mai preocupa și mă ignora. Pendulam între a-mi fi satisfăcută orice pretenție nemăsurată și a fi neglijată.

De aceea funcționam în logica extremelor și nu eram capabilă să-mi însușesc un simț al măsurii. Să mă mulțumesc și cu mai puțin.

Dar când am citit că *o abatere temporară în ansamblul componentelor produce întotdeauna o schimbare a rezultatului*(Freud, 1994, p 159) m-am umplut de speranță. Mi-am spus că dacă mă concentrez mai mult pe bunul simț și nu pe extreme o să reușesc în cele din urmă să mi-l însușesc, o să scap de tocana cu perfecționism și lasă că merge și așa.

Dar și de deviza *"satisfacție maximă cu efort minim"* pe care începusem să i-o înaintez mamei pe când aveam vreo 12 ani ca să scap de cicăleala ei întru a-mi face lecțiile. Mă lăudase pentru acea expresie de cum o auzise. O făcuse să râdă, găsea că eram inteligentă și nu mi-a explicat că strădania și truda erau de cele mai multe ori responsabile pentru mulțumirea oamenilor.

Uneori mama spunea că era genul de persoană care mai mult muncea și nu se relaxa și distra. Uneori afirma cum dorea ca fiica ei să fie scutită de efort și neplăceri.

Poate de aceea ajunsesem eu să identific efortul cu neplăcerea, să îmi fie frică de el. Pe de altă parte mi-l doream pentru că vedeam că mama era respectată de cei din jur pentru că muncea din greu cu pacienții ei. Îi și plăcea. Îi citeam bucuria și mulțumirea pe chip când o vizitam la muncă sau când aveam ocazia să o observ la consultații. Părea relaxată în fața pacienților.

Eu eram geloasă pe bolnavii tratați de ea, mi se părea că primeau de multe ori mai multă atenție ca mine. Așa că mă revoltam, refuzam să fac ce vedeam că făcea mama, muncea susținut. Inconștient voiam să o pedepsesc că nu îmi dădea atenție. În același timp mă pedepseam și pe mine. Pentru că tot inconștient mă identificam cu mama și voiam să fiu ca ea, apreciată și respectată de cei din jur.

Din conflict și reactivitate ajunsesem să fac economie la efort.

Prin economie în sfera psihicului Freud înțelege reproducerea, distribuția și consumul de energie biologică, în concordanță cu principiul universal al efortului minim și al efectului maxim, dar și cu principiile plăcerii și al realității(Freud, 1994, p 245).

Când am aflat cum vede Freud treaba cu economicitatea energiei mi-am zis că merit o cupă pentru descoperirea mea timpurie a acelui principiu. După care mi-am dat seama că a mea cupă nu ar fi făcut nici cât o ceapă degerată. Deoarece energia pe care o tot stocam făcând un minim efort se ducea pe apa Sâmbetei. O investeam în compulsivul principiu al plăcerii, în ticuri și în anxietăți.

Anxietățile și ticurile erau probabil și o energie refulată. Aveam mult dinamism în mine. Nu puteam sta locului. Mama îmi spunea că o zăpăcesc și o obosesc. Însă din frică că m-aș fi putut accidenta sau îmbolnăvi nu mă trimitea afară la joacă. Așa că făceam și mai rău. Mă revoltam pe fricile ei. Dar mă și identificam inconștient cu ele. Mă credeam o mototoală și-mi era teamă ca nu cumva să mă îmbolnăvesc.

Îndemnul *„ai grijă să nu te îmbolnăvești / lovești/ suferi / obosești"* era în contradicție cu impulsul meu *„vreau să fac, să mă mișc, să am"*. Mai primeam și câte un *„MENAJEAZĂ-TE, lasă că merge și așa",* de parcă aș fi fost ultima clorotică și anemică. Nu eram. Dar ajunsesem să mă simt uneori așa. Și mă înfuriam. Așa că făceam cel mai mare tărăboi și ajunseseră să mă amuze haosul și debandada. Era de fapt un haz de necaz.

La terapie mi s-a spus că *„îmi fusese anulată nevoia de creștere"*. Eu aș fi zis că îmi era pedepsită pulsiunea de acționa.

Adică da, "*mă revoltasem pe mama și pe mine"*, și poate *„mă identificam cu interdicțiile*", de aceea mă înfuriam și le făceam pe toate pe dos, dar FĂCEAM! Acesta era cuvântul cheie în dinamica adaptării și dezadaptării mele.

Admiteam că „*prescripțiile mamei întru auto-conservare erau excesive”*.

De aceea mă revolam, făceam boacăne, tămbălău, zgomot, debandadă, exageram mirositul, bâțâitul și alte gesturi repetitive. Ca să îmi consum pulsiunea de a face. Rău sau bine, eu trebuia să fac!

Poate și pentru că mama era tipul de persoană care mai mereu făcea câte ceva. Și avea un debit verbal teribil.

Ajunsesem să fiu la rândul meu cicălitoare cu cei din jur. O imitam pe mama.

Supraestimam tot felul de situații și pericole. Ca să mai scap de tensiune băgam și câte o idealizare perfecționistă. Și aici o imitam pe mama. Pentru ea multe lucruri erau extraordinare și superbe.

Mama avea tendința de a funcționa în extreme. O preluasem. Însă mama nu era doar atât. Avea și o conștiință morală. Spre paguba mea imitasem dinamica extremistă, mă revoltasem și nu pea acordasem importanță moralității spiritului ei de loialitate și dedicare față de pacienți, familie și prieteni.

Venise și vremea să nu mai bat toba că eram prea puțin adaptată din cauza mamei. Aveam totuși un simț al datoriei în mine. Îl tot observasem la mama. Îl înțelesesem dar căutam să fug de el, căci aveam impresia că îmi știrbea libertatea.

Simțeam că era de datoria mea să mă fac bine, să n-o mai imit pe mama și să nu mai fiu înciudată pe ea. Să obțin echilibrul, să înțeleg nuanțele, să văd dincolo de neagra catastrofă a inadaptării și dincolo de albul miracol al atotputerniciei.

Aveam și auto-critica conștiinței morale pe lângă pretențiile mele de a fi centrul atenției tuturor din jur.

Instituirea conștiinței morale a fost, în fond, o întruchipare în primul rând a criticii părintești, iar mai târziu a criticii sociale.”(Freud, 1994, p 275). Mama îmi spunea să am grijă, eu mă revoltam dar în același timp și absorbisem premisa că era de datoria mea ca la un moment dat să nu mă mai revolt și să fac ce trebuie. Aveam o bază pentru propria mea critică care mă ajuta cât de cât la propria-mi introspecție.

Freud ar fi spus că frica mea de efort și boală era hiper-economicitatea energiei vitale specifică nevrozei. Entitatea zice că “e o formă de minimizare, merge mână în mână cu reactivitatea, ce o contrabalansează”.

Îmbrățișasez ideea, mă plâng un pic de neputința mea, după care vreau să-i arăt contrariul. Fac un tabel.

HIPER-ECONOMICITATE	*REACTIVITATE*
1. nu-mi stresez corpul	*beau peste măsură*
2. nu pot, mă depășește	*sunt cea mai tare, pot, sunteți proști(orgoliu,frustrare, comportament isteric, paranoid, auto-suficiență)*
3. nu mă obosesc:	*pentru că nu am voie să mă obosesc mă apuc să pedepsesc – îl culpabilizez pe celălalt și îi scot în evidență defectele*
a) nu-mi mențin atenția	*fantazare*
b) nu fac efort fizic	*insomnii, atacuri de panică*

- Ce părere aveți? Mi-am reprezentat bine ce ați zis?

- E o bună aliniere a dezadaptării. *A nu menține atenția și a fugi de efortul fizic e o lipsă de afirmare, duce la o stază energetică.*

Ok, îmi spun în mintea mea, entitatea simte nevoia să explice lucrurile pe limba domniei sale, are un fetiș cu jargonul psihologic al afirmării și stazei. Hai treacă de la mine, mai fac o linie în tabel, să nu-și simtă intervenția minimizată.

a) + b) → nu mă afirm	*stază energie*

După care m-am revoltat că iar eram îmbiată la afirmativitate. Înțelesesem că presupunea să găsesc soluții, să pun acțiunea pe roate, să mă exprim. Deja mă scotea din minți staza.

- Bine, sunt prizoniera stazelor și blocajelor. Îmi pare că sunt într-un sarcofag, dar lasă că explodez eu, nu degeaba am luat de la mama tendința de a exagera.

- Las-o pe mama în pace și vezi-ți de ale tale.

- Serios? Cum?

- Mă întreb *ce nevoie nu o satisfac în mod natural, coerent, ca să ajung la o exagerare.*

Să fiu și eu cineva, să mă recunoască lumea ca demnă și respectabilă îmi venea să-i zic, dar am tăcut. Presupuneam că avea să îmi bage discursul cu afirmativitatea și angajarea.

M-am jucat cu ideea de exagerare care panseză dependența de mamă. Dacă nu mă puteam remarca fiind pe propriile mele picioare atunci mă remarcam prin exagerare și abuz.

Apoi am trecut rapid la nevoi ca să nu ajung la nedorita-mi angajare și carte de muncă. Am zis să-i fac jocul persoanei de la terapie și am spus că am nevoie :

- *de afecțiune*
- *să mă simt bine cu mine însămi*
- *să fiu coerentă cu ceilalți*

Agentul nu se lasă mai prejos și vine cu propria-i adăuhire:

- *să găsesc o cale naturală de a-mi exprima emoțiile.*

Ce-i aia natural? Cum definești naturalul?, îmi spuneam doar pentru mine în timp ce entitatea se strofoca să-mi explice că “afirmativitatea emoției reduce staza afectivă.”

Râdeam pe sub mustață de fixismul cu afirmarea și staza și apoi împroșcam cu noroi condiționările la care fusesem supusă în copilărie.

Mă luminasem că aveam identificare cu mama. Dar și o mare revoltă pe identificare.

Voiam să scap de fricile mele irațională de boală, pe care găseam că le aveam din identificarea cu fricile mamei de posibilele mele boli. Învățasem să invoc boala în copilărie ca să atrag atenția mamei. Tata, care era pediatru, spunea mereu că mama îmi căuta în coarne cu așa zisele mele boli și mă lasă fără imunitate din prea multă grijă. Îmi era clar că de la el nu puteam obține atenție în virtutea bolii. Dar găsisem o modalitate să mă aliez și cu el întru boală. Râdeam de mama și de fricile ei de răceală și infecții.

Îmi părea rău că nu mai era viu, aș fi vrut să revăd ce imitam din el. Și anume excesele alcoolice și dorința de hăhăială și spectacol. Dar îmi spuneam că aveam să le ajustez eu cumva exact cum aveam să ajustez și identificarea cu mama.

Mă contrariase ce mi se spusese la terapie despre frica mea absurdă de boală imitată de la mama.

"Ipohondria mea poate fi consecința nemanifestării anumitor emoții. Presupune trăiri de victimizare. Tensiunea are aici două fațete: ipohondrie și victimizare. Nu e natural, nu e curgere. Boala părintelui și pierderea lui pot fi surse de stres pentru copil. Anihilarea emoțiilor pe care le-au generat bolile tatălui au dus la o identificare cu suferința tatălui. Nu se poate construi ceva pe suferință. Ea trebuie integrată în mod natural, ca tot în mod natural să și construiesc. Soluția este rezolvarea suferinței".

Curgerea aceea naturală nu era o metaforă pe placul meu. Îmi venea să-i zic să se ducă în pădure să admire un pârâiaș, poate se inspiră în a-mi spune cum fac curgere naturală. Putea și să golească un pahar cu apă în chiuvetă, tot curgere naturală se numea lichidul scurs din pahar.

Știam că bolile și moartea tatălui mă afectaseră. Însă nu cum mi se explicase. Îmi frustraseră nevoile de atenție și mă închisesem și mai mult în mine. Nu mă îmbolnăvisem și eu ca să primesc atenție. Nu mă identificasem cu suferința tatălui ci cu eroul care l-ar fi putut salva.

Mai degrabă mă identificasem cu mama care chiar îl trata pentru suferința lui neurologică. Bolaa tatălui nu fusese ceva atât de dureros pe cât fusese frica de boală la care mă expusese mama.

Persoana de la terapie nu pricepea și îmi spunea că am un doliu nerezolvat. Poate avea domnia sa unul și îl proiecta în mine. M-am abținut să-i spun așa ceva, nu mi se părea etic să-i chestionez eu viața. Am avut un moment de tăcere.

A găsit de cuviință să-mi sugereze că poezia *Moartea Căprioarei de Labiș este o fază prin care copilul conștientizează moartea.*

Îmi venea să-i zic că e tufă de Veneția. Mai bine și-ar fi luat notițe ca mine în timpul terapiei. Poate așa ar fi ținut minte cum fusesem expusă relativ constant la ideea de moarte. De aceea fie eram cinică fie o luam ca pe un lucru normal. Na, se mai întâmplă să și mori dacă te naști. Bunica mea îmi vorbea adeseori despre moarte. Uneori era normală, spunea că e bătrână și într-o zi va muri și probabil că îi voi duce lipsa. Alteori sărea calul masiv, spunând la nervi – "luam-ar moartea să mă ia", "hai omoară-mă să termin odată cu viața asta", "tu vrei să mă omori". Prezența ideii de moarte în cotidianul meu nu era dată doar de bunică. Pacienții mamei, medic neurolog, erau adesea "cu un picior în groapă". Frecvent auzeam fragmente de conversație: "e o chestiune de zile" "la vârsta sa mai bine lăsăm viața să-și vadă de treabă", "este pe ultima sută de metri", "eu l-am predat viu la ieșirea din gardă".

Nu vedeam cu ce m-ar fi ajutat pe mine să citesc Moartea Căprioarei. Totuși m-am abținut să fiu acidă vizavi de îndemnul de a citi poezia. Dar m-am văicărit că nu mă urnesc să simt și să acționez bine.

Subversiv arătam cum mi se tot sublinia că eram cum nu trebuie, că am doliu nerezolvat și emoții nemanifestate. Mi-a spus să iau lucrurile "*pe îndelete, ardelenește, cu certitudinea că soluțiile sunt acolo și le voi vedea*".

Știam că voi face eu din rahat bici însă nu neapărat cu ajutorul acelei persoane.

Mă gândeam serios să încetez ședințele și să încep cu altcineva.

Am vorbit cu mama. I-am spus cum persoana de la terapie pare a fi depășită de cazuistica mea. M-a contrazis. Mi-a spus că de când a avut loc incidentul cu varza păream să mă fi așezat pe un făgaș mai bun. Nu mai țipam atât de des, renovasem casa și nu mă mai plângeam de insomnii. Plus că renunțasem la bâțâială. Mi-a reapărut sentimentul de vinovăție pe care îl avusesem după ce o agresasem. Mi-am dat seama că acea vinovăție mă ținuse în frâu. N-am zis nimic de vinovăție însă am început să îi vorbesc mamei despre refularea energiei mele.

- Viorela dragă, asemenea termeni mă depășesc. Am încercat și eu să citesc psihanaliză și mi-am dat seama că nu era de mine. Era prea abstractă. Prea deșteaptă pentru mintea mea. Eu știu să tratez și să explic simptome neurologice. Știu de ce îl doare pe pacient, de ce amorțește sau amețește. Și cum să îl tratez ca să nu-l mai doară și să nu mai amețească. Nu mă pricep la bolile spiritului, la suferințele sufletești, nu sunt psihiatră.

M-a lăsat cu gura căscată. Avea o bun simț. Era modestă și onestă. Voiam să ajung și eu așa.

Și-a continuat discursul, m-a surprins din nou.

- Uite, dacă simți că situația ta depășește pe X, poți apela la prietena mea L, care e psihiatră și sigur se pricepe și la psihanaliză. Poți să vorbești cu ea. Fie îți va fi suficient să i te descarci ei, fie îți va recomanda pe altcineva. Care să te ajute, să te simți mulțumită și împăcată. Mai e și D, fiul vechilor noștrii prieteni, care face un fel de terapie. Avem niște cărți scrise de el prin casă. Uite-te pe ele. Eu pot vorbi oricum cu el. Poți să faci o ședință de probă și vezi dacă cu D te înțelegi mai bine.

Era flexibilă a mea mamă, nu glumă. Îmi propusese trei variante. Să continui cu aceiași entitate, să vorbesc cu o psihiatră și să încep lucrul cu un alt terapeut. Plus că mă luase în serios, din nou îmi recunoștea statutul de om mare. Simțeam că mă respecta.

Am căutat cărțile acelui terapeut. Prezentau un talmeș-balmeș teribil. Era amuzant și interesant. Până la experiențele și discursurile religioase. Primenirea și iubirea pe care le primeam eu la terapie erau mici copii pe lângă vălmășagul biblic din acea carte, așa că am continuat întrevederile cu entitatea pe care o aveam.

Am citit Moartea Căprioarei și m-a surprins îmbinarea între iubire, moarte și agresivitate. Poezia prezintă mersul la vânătoare al copilului (autorul) alături de tatăl său, într-o perioadă tare secetoasă. Găsesc turma de căprioare adăpându-se, copiului i se face milă, își dorește ca tatăl să nu ochească căprioara. Acesta însă o nimerește și copilul tresare la auzul izbândei - "avem carne". Copilului i se face sete, bea apă din același loc de unde băuse și căprioara, ajunge să "se simtă legat prin sete de vietatea ce a murit". Totodată își amintește că sora lui e "flămândă, bolnavă și pe moarte". Plânge, se gândește la moartea căprioarei, își cere iertare și poezia se încheie cu copilul care spune: "Plâng. Ce gândește tata? Mănânc și plâng. Mănânc!".

Poate că se voise să-mi fie arătată blândețea acelui copil. O înțelesem, mi se părea frumoasă. Dar eu aș fi mâncat căprioara fără nici o remușcare. La fel cum aș fi și ochit-o.

Mi s-a subliniat cum fac un "*amalgam între iubire și agresivitate"*. Simțeam că vrea să mi se bage cumva bage blândețea în suflet, să fiu ajutată să-mi însușesc o caracteristică feminină.

Am deschis de bunăvoie joaca cu premisa de cuplu. Mi se bătea moneda cu "*dragostea și sentimentele exprimate și împărtășite"*.

Nu rezonam, eu voiam să fac acțiune și colaborare cu partenerii mei.

Da, poate că se cuvenea să fi fost mai blândă. Însă nu exprimarea blândeții mele mă mâna în a fi cu cineva. Nu simțeam zvâc și plăcere când eram blândă. Eram blândă din milă și compasiune. Poate pentru că o imitam și aici pe mama. N-o prea văzusem să fie blândă față de tatăl meu.

Ea era așa în special față de suferința umană, adică când mă trata pe mine sau pe pacienții ei. În rest își manifesta afecțiunea față de mine vorbind. Sarcasmul și ironia caustică îi stăteau adesea pe limbă. Le preluasem și eu.

Relația dintre mama și tata nu-mi părea să fi fost pasională și tandră. Mai mult se tolerau reciproc și încercau să colaboreze. Îi unea însăși ideea de familie. Pe aceea o respectau. Vorbeau despre ei ca familie și ce era de făcut dar niciodată despre dragostea lor. Îmi inspirau că își erau totuși devotați unul altuia. Deciziile le luau împreună și nu puteam spune că unul e mai tare ca altul, amândoi erau orientați către a face lucruri concrete. Fie le planificau și făceau împreună, fie își vedeau de hobby-urile lor.

Mă așteptam ca să am și eu la un moment dat ceva similar cu ce văzusem între părinții mei. În relațiile mele nu puneam accent pe sentiment, ci pe acțiune. Și le vedeam mai mult ca pe niște plăcute experimente pe care le făceam înainte de a decide să-mi fac o familie. Statutul incert al relației de tip cuplu sau concubinaj nu mă atrăgea. Îmi părea că toți vor relații de amor, ca apoi să se despartă și să facă dramă sentimentală. Nu era genul meu de dramă. Aveam eu altele pe cap, propria-mi adecvare, adaptare și dezvoltare. După ce le voi fi obținut pe acelea, aveam să-mi doresc și un soț. Ce atâta cuplu și iubit? Ori e prieten, ori e familie.

Enititatea mi-a sugerat să-i las pe părinți și să îmi construiesc propriul mod de a vedea lumea, dar în același timp să nu uit că datorită lor sunt eu pe lume.

Da, era o premisă validă, numai că eu aveam o altă bubă.

Poate că nu doar preluasem tiparul relațional dintre mama și tata. Ci o imitam pe mama. De multe ori îmi spusese cum decisese ea să se căsătorească cu tata pentru că deja avea o carieră și lumea din jurul ei se aștepta ca ea să fie măritată.

Luase o decizie bună. Căci la patru ani după ce s-au căsătorit m-am născut eu. Când am realizat acest lucru ciuda mea pe mama a dispărut.

Entitatea îmi indusese acest lucru, îi eram recunoscătoare, contribuise la dezlipirea mea de ciuda pe care o aveam pe identificarea cu mama.

Eram parte din ea și era normal să mă identific cu ea. Literalmente îi datoram viața. Așa că puteam măcar să mă ajustez și să pot spune ce sunt și ce fac. Dincolo de a pune la zid pe ea sau pe tata pentru fricile și ticurile mele.

Știam că nu avea să-mi iasă cu una cu două. Dar îmi propusesem să mă străduiesc.

M-am plâns la terapie că cea mai mare suferință a mea era că nu aveam răbare și curaj să fac tot ce îmi doream, adică să mă fac om mare și respectat.

Entiatea îmi prezintă „dinamica copilului râzgâiat".

- *Cu cât i se oferă mai mult copilului, cu atât situațiile în care va fi privat de ceva vor fi gestionate mai catastrofic*.

- Super, știam și eu că fusesem râzgâiată, chiar de dinainte să mă apuc de terapie. Ce e de făcut să nu mai fiu așa?

Mi-a dat-o cu *necesitatea convertirii energiei din mecanismele de apărare în manifestări constructive*. Iar simțeam că bate apa în piuă.

- Care sunt mecanismele mele de apărare? Cum funcționează?

A început cu ticurile, neasumarea, suferința abandonului și a doliului. Oftam a pagubă.

M-a întrebat de ce oftez. Evident că am întrebat de ce crede că o fac.

- *Oftatul este o manifestare a unui deficit, să observ ce conținuturi ar putea avea el*.

Bravos! Oftez că mă tot frecați la icre cu doliul! Îmi spun doar pentru mine în timp ce grăiesc diplomat către entitate.

- Mi se pare greu tot demersul acesta terapeutic.
- *Când vrei ceva cu adevărat nu mai percepi demersul ca fiind însoțit de efort.*
- Cum așa?
- *Pentru că dispui de raportul optim, coerent și natural între investirea de energie și anticiparea finalității*.
- Ce n-aș da eu să anticipez finalitatea fără ca tensiunea fricii să mă blocheze!
- Dacă îți asumi nu te mai blochezi.

Zbang! Parcă îmi dăduse cu leuca în cap. O ținea una și bună cu asumarea. Discursul asumării fusese bun în renunțarea mea la bâțâială. Mă așteptam la ceva nou, care să mă pună în mișcare și nu primeam. Îmi venea să renunț cu totul la terapie. Dar mi-am spus că până la urmă îmi dăduse un prilej de reflectare asupra relației cu mama și reușisem să nu mai fiu înciudată.

Am trecut peste moment, înghițind și notând o sumedenie de prescripții ale asumării. Eram cu mintea în altă parte, în așteptarea unui imbold nou.

A venit rapid.

La un moment dat mi-a spus că "*amânarea e corelată cu principiul realității, iar nerăbdarea cu principiul plăcerii"*.

Voiam să înțeleg și să dobândesc principiul realității și m-am prins la a-l lectura pe Freud din scoarță în scoarță.

Principiul realității.

Mai întâi m-am dus la târgul de Carte Gaudeamus și mi-am cumpărat pachetul "Opere Esențiale Sigmund Freud", unsprezece volume ce conțineau majoritatea scrierilor freudiene. Pe unele le-am citit integral, pe altele parțial.

Apoi de cum am ajuns acasă m-am apucat de lectură.

Am priceput că introducerea principiului realității avea o dinamică clară:

1. Aparatul psihic se adaptează la mediul exterior. Conștiința învață să sesizeze calitățile senzoriale, altele decât cele de plăcere și neplăcere, ce sunt interesante pentru copil.

Deci trebuia să învăț să văd altfel lucrurile. Să îmi educ memoria, decizia de judecată și acțiunea, vectorii aparatului psihic, să se concentreze pe alte lucruri.

Dominația principiului plăcerii poate să ia propriu-zis sfârșit abia cu deplina desprindere psihică de părinți(Freud, 2010a, p 15). Realizasem că soarta mea nu mai ținea de mama sau de tata. Preluasem de la ei niște modele și ținea de mine ce fac cu ele.

Memoria depozitează rezultatele periodice ale activității conștiinței. Aveam modelele. Puteam să le contemplu în voie și să aleg pe care secvențe să mă concentrez mai mult sau mai puțin.

Decizia de judecată hotărăște dacă reprezentarea e falsă sau adevărată, adică în armonie cu realitatea sau nu. Era bun modelul părinților mei? În anumite aspecte da. Nu le-ar fi stricat însă mai multă afecțiune împărtășită. Disprețuisem eu discursul sentimental de la terapie dar fusese realist.

Acțiunea despovărează aparatul psihic de stimuli și schimbă realitatea. Ce model puneam eu în acțiune? Pe al părinților!

Dar procesul de gândire face posibilă acțiunea. Așa că puteam să-l regândesc un pic înainte de a-l pune în acțiune.

2. Tendința aparatului psihic este de a se fixa pe sursele de plăcere disponibile. Fix ce căutam eu cu mare aplomb și apoi dădeam de ceasul morții că nu mai vreau să fac așa. Dar se părea că nici Freud nu era de părere că principiul realității e învățat instant. Indivizii renunță cu dificultate la sursele de plăcere chiar și după insituirea principiului realității. O activitate de gândire rămâne în afara principiului realității la orice om, intră în slujba principiului plăcerii. Aceasta e fantasmarea. Deci visatul meu cu ochii deschiși era relativ normal.

3. Înlocuirea principiului plăcerii cu cel al realității se face treptat. Nu de puține ori procesul e anevoios și durează. O parte a dispoziției psihice către nevroză e dată de educarea întârziată a pulsiunilor în scopul observării realității și amânării plăcerii. Bun, deci se cuvenea să-mi educ și eu pulsiunile.

4. Eul-plăcere dorește și lucrează pentru obținerea plăcerii. Eul-realitate tinde spre beneficiu și se asigură împotriva prejudiciilor. Înlocuirea principiului plăcerii cu principiul realității nu înseamnă o anulare a principiului plăcerii, ci doar o asigurare a acestuia. O plăcere momentană, nesigură în urmările sale e abandonată, însă doar pentru a câștiga în acest nou mod o plăcere sigură, care apare mai târziu (Freud, 2010a, p 18-19). Carevasăzică puteam învăța să abandonez plăcerea nesigură de moment pentru una sigură care aveam să o simt mai târziu. Știa persoana de la terapie ce știa cu prescripțiile întru amânare.

5. Educația poate fi descrisă ca incitare la depășirea principiului plăcerii. Ea oferă un ajutor procesului de dezvoltare a eului și se servește în acest scop de recompense afective din partea educatorului. Dă greș atunci când copilul răsfățat crede că deține oricum această afecțiune și nu o poate pierde în nici o împrejurare. Da, nu simțisem vreodată că aș fi putut pierde afecțiunea părinților mei. Problema mea era că nu îmi ajungea. Nu mă atașasem de educatorii mei. Eram brânză bună în burduf de câine. Puteam să mă educ singură. Și să-mi fac un burduf nou. Din acela bun.

6. Arta împacă principiul plăcerii cu cel al realității. Găsește drumul înapoi de la lumea fantasmelor la realitate. Configurează fantasmarea într-o nouă modalitate de realități. Oamenii le acordă acestora importanță, le consideră reflecții valoroase ale realității. Deci fanteziile mele ar fi fost bune dacă le-aș fi băgat măcar într-o poveste. Sau într-o imagine. Speram să ajung să fac așa ceva la un moment dat.

7. În timpul conversiei de la eul-plăcere la eul-realitate pot apărea diverse etape intermediare de auto-satisfacere, fixații și iubiri de obiecte. Păi sigur că da! Înainte mă mai bâțâiam un pic înainte să mă apuc de treabă, adică mă mai auto-satisfăceam puțin. Mâna mi-o miroseam în continuare, simptom al unei fixații orale. Când renovasem aruncasem cu inima strânsă iubitele vechituri. Dar mai tare mă îngrijora că îmi iubeam cumva obiectele fricii, ipohondriile și posibilele situații catastrofice. Aveam rezistențe la schimbare.

8. În cazul rezistențelor realitatea gândită e echivalentă cu realitatea exterioară, dorința cu împlinirea/evenimentul. Omul nu vede realitatea așa cum e ea datorită distorsiunilor sale de gândire.

Ce aveam eu să fac cu distorsiunile mele?

Spre exemplu cu ipohondriile.

Ipohondul își retrage interesul cât și libidoul de la lumea exterioară și le concentrează asupra organului care îl preocupă (Freud, 2010a, p 47).

Nu-și avea rostul să fiu preocupată de prăbușirea spatelui din moment ce mergeam la kinetoterapie zilnic și radiografiile arătau că a mea coloană chiar se îndreptase. Frica mea de răceală era nesocotită.

Angoasele mele de boli erau în contradicție cu beția pe care o făceam în aproape în fiecare sfârșit de săptămână. Beam peste măsură și mă făleam cu rezistența mea la alcool. În starea de ebrietate îmi dispăreau toate fricile de boală, nu îmi mai era frig și mă simțeam aproape invincibilă. Țin minte că de câteva am ieșit în maieu afară în viscol. M-am tăvălit și prin zăpadă.

Știam că înmagazinarea unor cantități mari de alcool (binge drinking[4]) în una din nopțile sfârșitului de săptămână putea fi calificată drept o formă de alcoolism, însă una ușoară. Mai era și acceptată social. Mulți dintre prietenii și cunoștințele mele făceau același lucru. Ne beam mințile împreună în baruri și în cluburi. Și eram gratificată că duceam mult și eram sac fără fund. Și făcusem un titlu de glorie din excesele mele bahice. Mai ales că în restul zilelor nu consumam.

Mă conformasem obiceiului social al băutului la sfârșit de săptămână. Obțineam și eu o apreciere pentru toleranța la alcool. Mă simțeam puternică și în control. De fapt era un mic delir de grandoare.

Știam că era o iluzie. Numai că detensionarea și măreția pe care le experimentam în bețiile mele mi se păreau neprețuite. Habar nu aveam cum să le obțin altcumva.

Mă gândeam că Freud ar fi spus că am o stază a libidoului pe care o defulez luându-mă de mână cu Bacchus, zeul roman al vinului și beției orgiastice.

Voiam să schimb acest fel de organizare interioară, să scap de stază.

Îmi scremeam mintea întru a găsi o modalitate prin care să ajungă să îmi placă să obțin acea plăcere sigură apărută mai târziu, specifică principiului realității.

Mă credeam ca bradul deoarece mă luasem la trântă cu lectura psihanalitică și mă văitam că am pieptul plin de mucii reprezentărilor și comportamentelor găunoase.

Aveam senzația că harababura mea cotidiană îmi oferea farmecul meu aparte. Înțelegeam că de fapt era mirajul narcisismului și auto-suficienței. Dacă era să le înlătur nu știam ce să pun în loc. Nu vedeam de ce eram în stare. Ce mi-ar mai fi rămas? Paralizanta frică de eșec, neîncrederea în sine, vina existențială și auto-disprețuirea. Nu puteam să le înfrunt în realitatea lor nudă. Îmi pricinuiau o durere sufletească ce părea să-mi stârpească întreaga ființă.

Râdeam cu gura până la urechi de mine portretizată ca o stârpitură mânjită cu sosuri de alcool psihanaliză, cinism, pretenții și capricii. Dar atât.

Mă compensam și eu după cum puteam. Parcă aș fi vrut ca persoana de la terapie să fie mai dură cu mine, să-mi spună că îmi oblojeam cu amăgeli neîncrederea în mine. Să dea un șut în popoul grandomaniei ca să mă duc un pas înainte, să fac ceva concret.

Poate considera că nu eram pregătită să înfrunt ascuțimile realității.

O lua domol, îmi vorbea de "*asumarea capriciilor în lucru"*. Rahat pansat. De fapt mi le gratifica. Când mă mai întreba și care erau nevoile mele îmi venea sa-i iau capul și să i-l dau de masă.

[4] ingestia unei cantități mari de alcool într-un timp scurt.

Nu vedea că aproape de inima mea erau dezordinea, învălmășeala și revolta? Să împroșc compulsiv cu tărăboi ca să mă amuz apoi?

Când îi spuneam că mie de fapt îmi place cel mai tare enormitatea harababurii circului și hăhăielii se uita lung la mine. Așteptam să-mi zică ceva greu. Cum ar fi fost de exemplu, că îmi alesesem niște scopuri rele, absurde, pentru a-mi ascunde lipsa unei identități coerente. Dar nu.

Îi dădea cu iubirea. Cică de fapt „*negam lumea din jurul meu și pe mine, nu exprimam iubirea și nu o acceptam*". De ciudă că mă umplea de iubire începeam să mă joc.

Mă împăunam că eram sclava obiectelor și fricilor pentru că așa fusesem învățată că era bine. Îi arătam că asociam iubirea cu o condiționare, cu o lipsă de libertate, ca să pedepsesc. Mă pedepseam pe mine. Pentru că mă jucam abstract cu noțiunea de iubire. În loc să-i spun cum doream să obțin o reflexie valoroasă a realității. Că voiam o părere obiectivă despre cum să îmi educ pulsiunile să meargă pe principiul realității.

Joaca mea pornea discursul despre iubirea necondiționată.

Eu mă văicăream și hăhăiam și mai și. Eram într-un cerc vicios pedeapsă-gratificare. Însă bănuiesc că insistența în ale iubirii a avut de fapt un rol favorabil în apariția încrederii mele. Mă simțeam înconjurată de iubire. Am mai deschis ochii în ale iubirii și am realizat cât de importantă era în dezvoltarea optimă a individului.

La o ședință am citit o frază:

Ca relație cu obiectul ura este mai veche decât iubirea, ea provine din respingerea primordială de către Eul narcisic a lumii oferitoare de stimuli (Freud, 2010a, p 95).

Speram că așa va înțelege că trebuia să o lase mai moale cu iubirea.

A încercat să-mi explice cum citatul se referea la rezistența nou-născutului în a-și forma deprinderi noi. Apoi spre disperarea mea a început să-mi vorbească despre "scindarea mea interioară și frica de a nu-mi fi împărtășită iubirea".

Am zis să-i dau o șansă iubirii. Am făcut un talmeș-balmeș cu iubirea refulată.

Condiția refulării este ca motivul neplăcerii să dobândească o forță mai mare decât plăcerea satisfacerii(Freud, 2010a, p 100).

Adică neplăcerea de a-mi exprima iubirea să fi fost mai mare ca plăcerea satisfacerii ei? În locul solicitărilor de iubire adresate părinților mă bâțâiam? Făceam ca omul cu lupi? Care își înlocuise solicitările de iubire ce simțea să i le adreseze tatălui cu o angoasă față de lup? Era fără sens. Nu mă mai bâțâiam.

Tot ce voiam era să îmi modific acțiunile, să ader la principiul realității.

Și la terapie mi se părea că nu eram ajutată în nici un fel.

Dar îmi spuneam să am încredere că în cele din urmă aveam să obțin ceva bun. Renunțarea la bubă, la bâțâială, la Lexotane, la Stilnox, la scanul așezat pe după ușă i se datorau persoanei de la terapie. Le reluam cu ochii minții de fiecare dată când mă lua pe sus îndoiala față de calitatea gestului terapeutic.

Plus că tot insistența în ale iubirii taine mă făcea să mă întreb dacă nu cumva persoanei de la terapie i se părea că nu fusese iubită în copilărie.

Oricărui altuia din afara noastră îi este atribuită propria noastră constituție și deci și conștiința noastră, iar această identificare este presupoziția înțelegerii noastre(Freud, 2010a, p 120)

În proiecție omul tratează situațiile celorlalți ca și cum ar fi ale lui, era o interpretare pe care mi-o susținea însăși entitatea.

Aș fi fost tare curioasă să aflu istoria copilăriei persoanei de la terapie.

Ce impact ar mai fi avut asupra mea dacă i-aș fi cunoscut slăbiciunile?

Prost. N-aș mai fi luat deloc în serios ce mi se spunea.

Am lăsat chestionarea în pace și am încercat să mă concentrez pe mine. M-am gândit că lipsa de încredere în mine era dată de refularea energiei mele.

Reprimarea dezvoltării de afect este scopul propriu-zis al refulării(Freud, 2010a, p 130).

Dat fiind că mi se spusese constant să mă menajez, să am grijă sa nu cad, să mă lovesc, să mă îmbolnăvesc îmi refulasem energia, lucru ce mi-a reprimat încrederea în mine.

Mama și bunica îmi spuneau des să nu mă obosesc. Era stimulul ce îmi refula energia, pulsiunea mea de acțiune. Astfel nu mai acționam, aveam ticuri și angoase. Pe alocuri.

Dintotdeauna avusesem multă energie. Nu puteam sta locului. Dormeam puțin. Mi se spunea că eram ca argintul viu. Aflasem prin adolescență că predispoziția mea către o neobosită mișcare se numea hiper-kinetism. Adusesem noțiunea și în spațiul terapeutic.

Agentul era de părere că "îmi echilibram agitația prin blegeală". Nu eram neapărat de acord. Dacă eram domoală și absentă, atunci eram în reverie. Visam cu ochii deschiși. În mintea mea avea loc o frumoasă acțiune în care făceam și dregeam.

Deci eram bleagă doar cu fizicul.

Îmi doream să-mi transform imaginațiile și visările în acțiuni. Să nu îmi mai satisfac dorințele și pulsiunea de a face prin fantezii.

Fanteziile erau o metodă prin care îmi consumam energia refulată de frici.

Nu știam cum să mă scap de frica efortului cel bun, să îl asociez cu un afect plăcut. Efort rău, cum era băutul în exces, nu aveam nici o frică să fac. Eram plină de amărăciune. Ca să mă mai detensionez îmi mai construiam câteva scenarii în care făuresc și întocmesc ca o desăvârșită ființă umană. *Nevroza implică renunțarea la obiectul real. Libidoul retras din obiectul real se întoarce asupra unui obiect fantasmat* (Freud, 2010a, p 150).

Devenisem conştientă de nevroza mea şi că fugeam de ea prin scenarii fantasmagorice.

Băteam pasul pe loc într-un psihanalitic ritm.

Am uitat instant de nemulţumire când am citit că în prima fază a *identificării subiectul ar dori să-şi încorporeze obiectul prin devorarea lui* (Freud, 2010a, p 192). Am simţit un mare zvâc în stomac. M-a nedumerit. Anticipam poate ce aveam să descopăr peste patru ani, şi anume că voiam să-mi canibalizez părinţii.

Am adus problema încorporării în faţa entităţii.

Evident că a susţinut ipoteza că eram blocată în etapa identifcării şi a corelat-o cu neînţărcarea. S-a activat şi m-a băgat într-o închiziţie a întrebărilor, de era cât pe ce să dau în bâlbâială şi alta nu.

1. "Cum convertesc energia alocată abandonului în dorinţă de acţiune?" – abandonul era o fentă mârşavă a discursului terapeutic care îmi provoca şi mai multă teamă. Dacă eram abandonată atunci însemna că eram handicapată.

2. „Cum deblochez energia făcută ghem în jurul dorinţei de a nu fi înţărcată?"- o deformare a voinţei mele de a avea lucrurile ca înainte. Sănătos ar fi fost să i-o spun onest şi nu să mă bag în sclifoseala pierderii laptelui. Pofta mea de tămbălău permanent, care era rezistentă la schimbare, îmi dădea de cap.

3. „Cum trec de la principiul plăcerii la cel al realităţii?" – era întrebarea mea la care entitatea nu avea răspunsuri.

4. „Cum convertesc energia abandonului în da iubire?" - era o pârleală de toată frumuseţea. Nu mă simţisem abandonată în copilărie. Ci uneori nesatisfăcută pe deplin. A da iubire însemna pentru mine să iniţiez joacă sexuală şi să mă desfăt în plăcerile orgasmice. Lucru la care mă pricepeam cu iscusinţă. A da iubire mai era pentru mine şi a da încredere, respect şi loialitate. Adică să îţi dau un şut în dos, să nu te menajez, să îţi spun cum văd eu situaţia şi să te duci înainte, să faci, să realizezi, să prosperi. Nu să ţin într-un cocon cu empatie, blândeţe şi delicateţe. Ci să dau zvâc şi încredere în propria ta forţă şi hotărâre. Chiar dacă pare dur. Eventual să pun mâna să muncesc cot la cot cu tine.

5. „Cum transform anxietatea în experimentare?" – era un lucru sănătos pe care mi-l doream.

Din păcate m-am jucat la terapie de-a nevoia să învăţării datului de iubire întru a scăpa de neînţărcare. Am făcut experimentare abstractă şi bombastică, fix pentru a scăpa de anxietate.

Trebuia să recunosc că entitatea chiar avea un aport semnificativ în reducerea anxietăţii mele, prin faptul că îmi tot livra interpretări ce îmi păreau revoltătoare şi în acelaşi timp mă şi speriau. Dacă avea dreptate şi chiar eram traumatizată de la înţărcare?

Am întrebat ce presupunea comportamentul unui copil înţărcat. Am scris nişte lucruri care de fapt mi se păreau absurde, *nu mai vrea sânul mamei*, *renunţă la sânul mamei*, *însuşeşte comportament alimentar independent*. Le notasem în speranţa de a-mi convinge inconştientul să nu mai vrea sânul mamei. Adică să devin ca prin minune independentă, hotărâtă şi sigură pe mine. Problema inconştientului meu era că nu interiorizase celalte laturi ale comportamentului copilului înţărcat. Şi anume:

- *înţelege că e mare şi poate fi ca toţi ceilalţi*
- *iese din narcisism, nu mai e buricul pământului, face parte din toţi, are un rol în familie, i se acordă responsabilităţi.*

Acestea erau percepţiile şi acţiunile unui copil crescut bine, adaptat la mediu. Îmi dădeam seama că nu era nevoie să fie corelate cu o idee năucă precum înţărcarea.

Mă umplusem de disperare. Ştimţeam că în copilărie nu mi se acordaseră alte responsabilităţi în afară de a spune poezii şi a-mi face lecţiile. Fusesem inhibată de îngrijitorii mei. De aceea eram cum nu trebuie la maturitate. Mă înşelam. Acele responsabilităţi erau valorizate. Mi se dădeau şi altele numai că nu era evidenţiată importanţa şi valoarea lor.

Mi-am amintit cum literalmente mă luptam cu mama şi bunica ca să mă lase să fac şi eu din treburile lor casnice. Până la urmă, ca să nu le mai distrug munca şi bunurile, îmi dădeau câte ceva de făcut. Aşa mă linişteam, aveam şi eu treaba mea. Tata îmi dădea mereu câte ceva de făcut când stăteam pe lângă el şi meşterea. Mama îmi spusese o poveste legată de munca mea sub supravegherea tatălui.

"Aveai vreo 5-6 ani. Erai în sufragerie şi făceai cartuşe cu tata. Nu ştiu cum de avea încredere să te lase să manevrezi praful de puşcă şi toate instrumentele acelea. În fiecare cartuş trebuia băgat câte un praf din acel material explozibil. Şi asta făceai tu. Venise în vizită A. Când a văzut ce faci a rămas interizs.

- Mircea, dar nu îţi este frică că cea mică s-ar putea accidenta? E o mână de copil. Ce minte crezi că are ea să facă aşa ceva?

- I-am arătat cum să facă. A înţeles. Am încredere că are grijă şi îi iese."

Mai că îmi dăduseră lacrimile când auzisem. Mă suprinsese şi alinase relatarea. Deci fusesem şi bine crescută pe alocuri. Drept era că la treburi casnice, meştereală şi combinaţii mă pricepeam.

Jalea mea era că nu mă descurcam în a-mi face un rost. Dincolo de a profita de cârca financiară a mamei, a-mi încasa banii din chirii şi a face tranzacţii dubioase. Eram un samsar care se făcea că se psihanalizează. Măcar dacă aveam statutul lui DeNiro care îl juca pe naşul aflat la psihiatru[5].

---

[5] Analyze This – Cu naşu' la psihiatru e o parodie a filmelor cu gangsteri. Naşul Paul Vitti (De Niro) are o povară de anxietati, temeri, sentimente de vinovăţie şi crize de identitate. Apelează la serviciile unui psihiatru. De aici au loc o serie de evenimente care stârnesc râsul şi subliniază statutul social al mafiotului. Dar şi al psihiatrului.

Îmi doream cu disperare un statut de intelectual fin. Dar nici măcar disertația, lucrarea de finalizare a masterului, nu eram în stare să mă apuc să o scriu.

Mă plângeam că nu mă simțeam bine cu mine și nu eram independentă. Mă angrenam în niște discuții terapeutice fără substanță. Notam prescripții care mi se păreau inepte dintr-o speranță absurdă că poate dau roade.

"*Te simți ok cu tine, pentru că ești, te afirmi și dăruiești."* Părea ruptă din articolul unei reviste de mâna a treia. Eram, mă afirmam prin statutul meu financiar dat de chirii, combinații și sponsorizarea mamei și mă dăruiam unui zadarnic joc cu terapia.

"Independența se construiește atunci când ai alegere și decizie". Alegere și decizie întru ce? Erau vorbe în vânt. Mă îmbătam cu apă rece că o să aleg și o să decid. Țeseam un complicat mileu al principiului realității în jurul lor și rămâneam cu mâna goală.

Dacă nu legi alegerea și decizia de ceva concret nu are cum să-ți iasă nimic.

Numai că atunci, în iulie 2011, nu realizam că dacă vreau să îmi modific reprezentările și comportamentul trebuie să-mi leg gândurile și acțiunile de un lucru palpabil din viața mea.

Spre exemplu să fi început o bișniță mai complexă, cum ar fi fost o simigerie sau un magazin cu țoale și gablonțuri. Că tot aveam un fetiș pentru lucrurile țipătoare și sclipicioase.

Poate și pentru că nu-mi abordasem serios terifianta frică de eșec social ce se ascundea în spatele jocului meu cu psihanaliza. Așa doar mă jucam cu niște concepte, nu aveam așteptări adevărate, care să fi fost frustrate.

La un moment dat entitatea îmi prezintă „*jocurile mele de putere ca mecanisme de control"*.

Ooo, îmi va da acum o informație deosebită, voi afla cum mă controlez mai bine pe mine și pe ceilalți.

Eroare. Entitatea disprețuiește controlul.

Cică atunci „*când lucrurile funcționează adecvat controlul este înlocuit de implicare"*.

Mda, controlezi mai bine atunci când te implici.

Voiam și eu să fac implicare, numai că nu aveam răbdare!

Aflu că "*lipsa mea de răbdare e formă subsidiară a controlului și a manipulării"*.

Așa era. Mă și amuza. De multe ori îmi exageram cu bună știință neastâmpărul și agitația pentru a băga o vină în ceilalți ca să îmi dea mai iute ce voiam. Și nu era doar atât. Îmi provoca plăcere să îi văd pe ceilalți că sunt la capătul răbdării și neliniștiți. Sesizarea impacientării celor din jur îmi provoca râsul. Era un soi de sadism.

Piesa sadismului.

Nerăbdarea și pulsiunea de a controla nu erau singurele componente ale sadismului meu. Batjocoream uneori manifestările sentimentale ale celor din jur. Ca să le simt suferința creată de luarea în derâdere. Probabil că de aceea și disprețuiam discursul terapeutic despre iubire. Inconștient voiam să pedepsesc, să provoc suferință.

Aveam impresia că nu-mi putea vedea cazuistica obiectiv, entitatea nu putea trece de propriul eu și adecva discursul și tehnicile în la personalitatea mea. Disprețuiam mare parte a competenței terapeutice. Mai bine, decât să mă disprețuiesc pe mine.

Oricum atitudinea de dispreț era ceva constant în viața mea, declanșa o greutate a durerii și chinului. Îmi plăcea să o simt. Uneori îi torturam emoțional pe cei din jur. Era sătisfăcător. Aș fi dus acea satisfacție la extrem numai că a mea conștiință morală nu mă lăsa. Când vedeam că omul nu mai poate mă opream. Mă și căiam și încercam să-i readuc cumva înapoi buna dispoziție.

În secenariile mele imaginare torturam psihic și fizic până la paroxism. Vedeam cu ochii minții oameni care tremurau de frică și durere fiind gata-gata să își dea duhul în urma suferinței copleșitoare pe care le-o provocam. De cele mai multe ori mă abțineam să îmi duc scenariul până la capăt, până la anihilarea identității sau corporalității celui chinuit. Știam că nu e voie, nu e bine să fac așa ceva. Mi se părea că eram nedemnă și inumană dacă eram rea. Nu voiam să fiu un om mic, rău și fără conștiință. Nu-mi derulam prea des scenarii sadice în mintea mea. O făceam însă dacă mi se părea că eram nedreptățită sau cei din jur erau nedreptățiți. Adică când vedeam că cineva face rău din orgoliu sau cu bună știință, fără a avea un temei moral.

A chinui și tortura doar din plăcere îmi păreau a fi activități care nu meritau respectul, dar aveam o pulsiune copioasă întru a le face. Îmi satisfăceam uneori pulsiunea la nivel de scenariu imaginar. Anihilam diverse personaje răufăcătoare și imorale. Și simțeam plăcere când anihilam, apoi primeam respectul celorlalți deoarece scăpasem lumea un element generator de rău. Pentru că aveam facultatea excepțională a unei minți reci care nu se bloca în fața suferinței umane. Foloseam plăcerea mea sadică doar ca pe un instrument în a îndepărta răul din lume. Eram un sadic ce avea conștiință morală!

Mă gândeam că poate aveam configurația internă a unui criminal în serie. Era o ideație care mă făcea să mă simt specială.

M-am dat jos de pe identificarea cu ucigașul moralist când mi-am dat seama că sadismul, pulsiunea de a distruge, era un lucru normal, prezent în mai toți copii. Prin context și educație era doar transformat în porniri acceptate social.

Citisem despre pulsiunile de viață (Eros) și de moarte (Tanathos) ce se află în fiecare individ. Freud spunea că evoluția și dezvoltarea avuseseră loc în urma influențelor exterioare care abăteau organismul de la stagnare. În condiții neschimbate viața rămânea exact ca înainte.

Nu am avut cum să nu identific a mea dorință de a avea lucrurile ca înainte. Momentele mele de nostalgie și reverie erau probabil parte a pulsiunii de moarte.

Tendința către stagnare era specifică materiei vii. Mai, mult toată materia vie provenea din materie moartă, anorganică. Și cel mai sigur lucru pe lume era că tot ceea ce era viu murea la un moment dat. Apariția conștiinței în om era comparată cu apariția materiei vii. Prima pulsiune a conștienței era de a reveni la înconștiență. La fel cum durata de viață a primelor organisme timpurii era destul de scurtă. Aveau tendința de a reveni la anorganic, starea inițială de moarte. După care, materia vie și-a tot prelungit parcursul datorită factorilor exteriori. Așa s-au adăugat noi feluri tendinței originare de a reajunge la anorganic. Materia a învățat să stea mai mult vie și a păstrat acele învățături. Freud a numit acel fenomen pulsiune de conservare. Acea pulsiune avea un dublu sens. Pe de-o parte să prelungească viața reproducând stările oferite de context. Pe de altă parte să readucă viața la stadiul său anorganic.

Sadismul era corelat cu acea tendință a meteriei de a reveni la forma inițială, pulsiunea de moarte.

În faza orală a organizării libidoului posesia amoroasă coincide cu distrugerea obiectului. Copilul vrea inconștient să-și încorporeze mama. Manifestă tendința de a se reduce la stadiul inițial, amorf, proiectând-o în mamă sau în ce alți îngrijitori a mai avut. Faza orală este sediul pulsiunii sadice.

Când sadismul inițial nu suferă nici o atenuare, viața sentimentală va sta sub semnul ambivalenței iubire-ură(Freud, 2010a, p 274).

Deci eram un om normal care nu trecuse peste faza orală. Deja știam acest lucru. Ce aflasem nou era că cei blocați în acea etapă aveau o viață emoțională ambivalentă.

Poate că ar fi fost bine să nu-mi mai combin sadismul cu moralitatea. Adică ura cu iubirea. Înțelesesm că sadismul era ura și moralitatea era iubirea.

Mneaa, imposibil să renunț la sadism. Nici chiar așa, să mă anihilez pe mine de dragul iubirii mature. Îmi stăpâneam sadismul și grație lui Freud aflasem și cum funcționa.

Destulă joacă cu psihanaliza și terapia!

Am plecat într-o vacanță în Italia Și Germania, să mă mai răcoresc și regăsesc la suflet și la cap.

Am venit cu și mai mare râvnă să iau în coarne agentul și să fac ceva cu mine.

Voiam să iau atitudine, să fac ceva. Numai că nu știam ce.

Mă văitam și mă afundam la terapie în discuții conceptuale interminabile. Mă concentram compulsiv pe abstract.

Vorbeam despre *conștiență* ca fiind *unitatea între a simți, a gândi și a face*, fără a scoate la lumină evenimente și fapte concrete. În zadar eram îndemnată să mă observ. Notam compulsiv în ceaslov ce mi se spunea.

"Cât, cum, ce observ? Care e beneficiul? Cum funcționează auto-observarea?

Să te observi pe tine. Astfel apar conexiuni noi, raționamentul e fluid, există coerență cu interiorul. Există coerență cu exteriorul".

Noțiunea aceea de interior, deși era febril aplaudată de tata Freud, îmi părea respingătoare. După mine interiorul însemna eul, individualitatea. Adică ce face, simte și gândește omul. Iar exteriorul era lumea care îl înconjura

Nu aveam hotărâre și limbă să o spun.

Mă văitam că nu eram în stare să mă observ și eram plină de tensiuni.

Mi se spunea că acea *tensiune putea fi convertită în acțiune*. Totul era *să delimitez, să aleg ce vreau să fac*.

Dar nu știam ce să aleg și ce să fac.

Am zis că voi afla, dacă mai plec o dată la Berlin, că tot era orașul meu favorit după București. N-am aflat.

M-am întors și iar am intrat în concepte. Mă gândeam că sadismul meu ar fi putut avea legătură cu un complex Oedip nerezolvat.

Aceasta presupune dorința copilului de a avea relații sexuale cu părintele de sex opus. Apar sentimente de gelozie și rivalitate, copilul încearcă inconștient să-și înlăture părintele de același sex și să beneficieze de atenția și favorurile celuilat. Cei care rămân fixați în acest complex ajung ca la maturitate să își aleagă parteneri ce-i seamănă părintelui ce face obiectul geloziei.

Freud a denumit acest complex după personajul mitologic grecesc Oedip. Acesta și-a ucis tatăl pentru a se căsători cu mama lui. Freud folosește același termen și în cazul fetelor, susținând că acestea își doresc inconștient să facă un copil cu tatăl lor.

Jung a denumit compexul Oedip la fete drept complexul Electra. Electra, un alt personaj mitologic grecesc, a plănuit uciderea mamei ei și a tatălui său vitreg împreună cu fratele ei, pentru a-i pedepsi, deoarece aceștia îl uciseseră pe tatăl lor natural.

Jung credea că rezolvarea complexului Electra apare atunci când copilul este tratat sastifăcător de părinți, tot prin identificare. Identificându-se cu un părinte fetița internalizează moralitatea, ajunge să fie în acord cu regulile sociale și nu să se supună lor doar din frica de pedeapsă.

Mă identificasem cu ambii mei părinți. Voiam să fiu amândoi. Numai că aveam o ardoare și mai mare în a obține compulsiv și intensiv întreaga lor atenție, respingând regulile sociale pe principiul că nu le înțeleg și sunt interdicții.

Totuși credeam că sigur ascundem vreun complex Electra nerezolvat. Nu realizam că voiam să-mi încorporez compulsiv ambii părinți. Ceea ce nu avea legătură cu respectivul complex, ci cu sadismul meu inițial care nu îmi fusese atenuat. Îmi tratam părinții ca pe niște obiecte, le făceam în ciudă pentru că voiam să fie cu totul ai mei, să îi am numai și numai pentru mine. Poate punctul terminus al sadismului meu era inconștienta dorință de a-mi mânca ambii părinți. Pe care am descoperit-o la începutul anului 2015.

Până acolo a fost cale lungă. În august 2011 încercam în van să-mi dezgrop complexul Electra nerezolvat. Pentru că nu exista.

Degeaba căutam eu acul comportamentelor mele seductive în fânul pulsiunilor mele de asimilare compulsivă.

Am renunțat însă la a mai face o întreagă dramă că nu-i dau de cap complexului atunci când l-am problematizat ca angoasă și am zis că vreau să scap de ea.

Entitatea mi s-a spus așa:

"*Soluția în a scăpa de angoasă este trăirea și exprimarea atașamentului, trăirea atașamentului îmi va da curajul de a accede la independență".*

Zbang! Tocmai îmi dăduse un nou motiv de angoasă. Că nu avusesem parte de confirmări ale atașamentului meu.

Mă scufundasem de-a binelea în ciurucul de incapacitate emoțională pe care mi-l livra obsesiv entitatea. Credeam că nu eram în stare să vorbesc despre sentimentele mele. Cum era să fac ca să îmi exprim atașamentul?

Aceste gânduri erau parte a unei dorințe compulsive de a-i face în ciudă agentului, de a-i arăta că sunt pe lângă emoție, iar domnia sa strica orzul emoțiilor rafinate pe gâștele mele voitoare de control și putere.

M-am umplut de nelinişte, îngrijorare și ciudă. Am scris o poezie:

Eu am negat / pulsiunile Erosului s-au supărat / cu ticuri m-au acaparat / atenția mi s-a scindat / numai pe plăcere s-a centrat / jocuri de putere, ciudă – piloni ai bunăstării / într-o cupidă nevroză plină de reverii / voință de putere, afecțiune, empatie consumate pe tărâm ideatic / mai, mai să devin ca Behring Breivik[6] fanatic / ce-mi mai place să mă asemăn cu personaje maladive / plăcerea mea a fost și mai este puțin sinonimă cu creșterea tensiunii / liniștea eliberării coboară încet în realitate din miticul viziunii.

Demonstram că voiam o confirmare a existenței mele. Să îmi fie recunoscut statutul de om aflat în proces terapeutic, care voia să scape de fanatismul sadismului.

Făceam spectacol, ceream indirect o dovadă de atenție și susținere.

Mă asemănam cu teroristul norvegian care ucisese zeci de oameni pentru că mă așteptam și eu inconștient la o confirmare a existenței mele printr-un exemplu concret. Adică să mi se spună că nu sunt ca acel răufăcător, ci doar vânoasă și capabilă de lucruri bune.

Mă frământam că nu aveam dovezi explicite ale putinței mele. Scrisesem un fragment în versuri ca să fiu gratificată pentru competența mea lingvistică. În loc să încerc să fac ceva concret, orice, întru a verifica dacă pot sau nu.

După acea poezie îmi puneam însă problema fricii mele de eșec.

Acum că nu mai este bâțâitul să o liniștească, iese afară frica în fața vieții, frica de a deveni, frică de eșec, ca o tensiune difuză care mă urmărește constant. Ce mă fac cu ea? Cum o rezolv?

Piesa fricii de eșec.

La terapie nu am primit gratificarea așteptată pentru poezie. A fost doar subliniat că releva ambivalența mea. I-am dat dreptate. Declarativ eram scârbită de al meu spectru al dezadaptării, dar în același timp găseam un motiv de mândrie în el. Nu aveam a mă făli cu altceva.

Pentru că îmi era frică de eșec. Inadecvările mele erau deja rele deci nu puteau fi supuse eșecului.

Mi se spunea că *„acceptarea eșecului înlătură mecanismul de eșec".* Adică să nu-mi mai fac lauri din frici și angoase. Să arăt că *le-am acceptat și să încerc să le lucrez*.

Mi-a dat un subiect de gândire, *teama de eșec, cu ce o asociez la nivel cognitiv și emoțional?*

Am scris așa.

Funcționez prin identități împrumutate, preiau frici din existența timpurie, am luat fricile mamei și bunicii, le-am perpetuat fără să fie ale mele.

Aoleu!

1. nu ajung nicăieri
2. fac neurastenie
3. nu sunt suficient de puternică
4. nu o să fac față situațiilor
5. o să dau greș
6. rămân mediocră, ba mai mult, o mediocră nevrotică
7. nu mă iubește nimeni
8. dacă nu fac ce trebuie nu o să mai fie nimeni lângă mine, nu o să mă mai bage în seamă
9. nu o să fiu demnă de atenție
10. mă prăbușesc
11. clachez

Mi s-a spus să-mi iau fiecare *„aoleu" în parte și să mă întreb ce fac cu el.*

---

6 Anders Behring Breivik este un extremist de dreapta norvegian, cunoscut pentru planificarea și executarea atacurilor din Oslo și Utøya de pe data de 22 iulie 2011. A detonat o mașină-capcană în apropierea clădirilor guvernamentale din Oslo, ucigând opt oameni. La o distanță de câteva ore, a debarcat pe insula Utøya, unde se desfășura o tabără a Partidului Muncitoresc, și, pretinzând a fi polițist, a deschis focul asupra tinerilor prezenți, împușcând mortal 69 de persoane.

"Să îl supun criteriului verificabilității, emoționalității, obiectivității. Mă gândesc la alte perspective, la alte unghiuri de vedere ale lor".

Văleu, dar cum aveam eu să fac un asemenea lucru? Am intrat în exact în frica cea mare de eșec. Recomandarea semăna cu testarea ipotezelor de cercetare. Lucru pe care ar fi trebuit să îl fac în cazul scrierii disertației. Mai puțin emoționalitatea. Ce-i aia criteriul emoțional? Un fel de calendar la care să mă uit ca o mâță?

Anxietatea de a nu fi în stare să îmi supun ipotezele de cercetare criterului verificabilității și obiectivității era unul din principalele motive pentru care nu mă apucasem să îmi scriu lucrarea. Dacă nu aveam capacitatea de a scoate niște ipoteze bune și mă făceam de râs? Purceaua era moartă în coteț iar eu tăceam ca peștele. În loc să-mi exprim terifianta groază de lucrare. Sau măcar să-mi arăt ostilitatea față de gogoașa criteriului emoționalității.

Am înghițit în sec și m-am apucat să fac ce știam mai bine. Adică să amețesc audiența cu noțiuni complicate și vagi întru a scăpa de frică și a părea mintoasă.

- Dar, știți eu probabil nu am nimic. Toate cele unsprezece sunt realități psihice nevrotice care îmi consumă libidoul. Mă iau de mână cu pulsiunile Tanatos și mă blochez.

Apoi, pentru a nu mi se spune spune că eram auto-suficientă am dat-o în extrema cealaltă. Ba chiar am notat și în agendă ce spuneam.

„Cum înlătur delirul narcisic (mulțumirea inflat egocentrică) ce îmi însoțește descoperirile, analogiile, înțelegerile conceptuale? Pentru că știrbește calitatea lor, descoperirea în loc să avanseze în noi conexiuni se oprește, adorându-se și contemplându-se pe sine".

Evident că entitatea m-a dus la „stază, asumare și stare de prezență" și nu am mai discutat nici un aoleu. Dar m-am învoit să reflect la ele până la ședința următoare.

Și am plăsmuit o scriere în care întorceam frica de eșec ca la Ploiești prin concepte freudiene.

Azi dimineață în metrou citeam știrile pe realitateanet(pe mobil). M-a impresionat, mi-a atras atenția și m-a făcut să am aproape o reverie un articol. Acesta evidenția pericolul din spatele Facebook și Twitter. Anume că cele două crează omeni obsedați de propria persoană, care au o nevoie permanentă și copilărească de apreciere din partea celorlalți.

"Este ca și cum oamenii ar trăi într-o lume ireală, în care ceea ce contează este ce cred ceilalți. Implicațiile sunt negative dacă oamenii își fac mai multe griji despre ceea ce cred ceilalți, părerea lor, decât despre propriile păreri despre sine[7]."

M-a lovit în moalele capului faptul că eu însămi pun prea mare preț pe ce cred ceilalți. Cele 11 aoleuri sunt direct legate de percepțiile celorlalți și atenția lor îndreptată către mine. Prin urmare, cum fac să-mi construiesc propria identitate, dincolo de anticiparea percepțiilor celorlalți? Acea seninătate voioasă care m-a impresionat atât de mult în Mărgelele de Sticlă ale lui Hesse.

Acum, citind în Freud vol 9, p 444 că hotărâtor pentru formarea simptomului nu este realitatea trăirii, ci a gândirii, pot să concluzionez cum trec dincolo de narcisism și "ochii celorlalți". Gândesc altfel situația. Ceea ce contează este înțelegerea ambientului și trăirea lui în acea stare de prezență, dincolo de idealuri, compulsia la repetiție, principiul plăcerii. Sintetic: principiul realității. Acea stare de maturitate a individului care a renunțat la principiul plăcerii și își caută obiectul în exterior, adaptându-se la realitate.

Ce aleg să fac cu cele 11 aoleuri? Convertire, sublimare. Pentru aceasta am cumva nevoie de lanțul cauzal ce le generează. Prima verigă ar fi părerea celorlalți. Ea se prezintă ambivalent oscilând între jocuri și frică.

Urăsc dependența pentru că mă face "bună de nimic". Dar totodată o și iubesc, călduță, drăguță, se circumscrie compulsiei la repetiție. Adică să fac cum sunt obișnuită și altfel nu.

Ar putea fi dependența rezultatul unei culpabilități pe care mi-o asum inconștient? Mă pedepsesc devenind dependentă de ce cred ceilalți?

Cumva e simplu. Adică am încercat să fiu ca cei mari, adică independentă, să fac, să mă ridic, să plec, să cer. Cei mari s-au sesizat. Cum să facă așa ceva un copil? Nu ai voie. Am interiorizat restricția și am menținut-o sub formă de reactivitate, făcut în ciudă, joc de putere. În spatele reactivității dependența se putea manifesta în voie.

Dependentul reactiv își satisface astfel ambivalența afectivă originală și deci și compulsia la repetiție.

Conștiința nevrotică se bazează pe realități psihice, nu și faptice. Nevroticul este inhibat în acțiune, gândul este pentru el un substitut al acțiunii(Freud, 2010b, p 535).

La baza conștiinței nevroticului se află doar realități psihice, nu faptice.

Numai nevroticul este mai presus de toate inhibat în acțiune, la el gândul reprezintă substitutul complet al acțiunii (Freud, 2010b, p 535).

Freud vorbește de noul adevăr al religiei mozaice și invocă faptul că orice nou adevăr se lovește de puternice rezistențe afective. Eu mă confrunt acum cu noul adevăr al ideii "nu sunt bună/ și sunt slabă" și anume că e doar un mecanism de menținere a dependenței. Cum trec dincolo de rezistențele afective și îmi asum independența?

Pe cele 11 aoleuri le pot defini ca restricționări ale eului. Freud spune în volumul 9 la pagina 632 că "simptomele, ca și restricțiile eului și modificările stabile de caracter au o natură compulsivă, adică manifestă la o intensitate psihică crescută o independență mare față de organizarea celorlalte procese psihice, care sunt adaptate cerințelor lumii exterioare reale și se supun legilor gândirii logice".

---

7 http://www.estiri.ro/stire/Tehnologie/10/698/facebook-si-twitter-au-creat-o-generatie-de-tineri-obsedati-de-propria-persoana/7/ (accesat la 13.06.2016)

Ce aleg să fac cu cele 11 aoleuri? Încerc să le sublim. Ele sunt o restricționare în fața vieții și a capacității de a trăi. Fac casă bună cu Thanatos. Și Thanatos-ul compulsiv și restrictiv poate fi bine-mersi convertit în Eros acțional.

Vindeam pielea ursului psihanalitic din pădure. Aș fi putut pur și simplu să îmi asum vanitatea, să mă detașez de ce crede lumea, de iluzia stării de prezență și dependență. Și să îmi pun în lucru terapeutic pulsiunea de a acționa și voința de putere.

Din vină că nu eram capabilă de reușită intelectuală sfârâiam vorbe nătăflețe.

Citind scrierea la terapie am fost vag atenționată că îmi puneam pampoane nemeritate. Tot prin niște vorbe nătăflețe.

- *Concurența, blamul, jocul de putere apar atunci când individualitatea nu e bine conturată. Sunt expresia unui conflict.*

- Cum ies din el?

- *Mă întreb ce am eu nevoie, care sunt așteptările mele, cine sunt eu, cum mă valorizez, care sunt calitățile și resursele mele, care sunt limitele mele.*

- Nu este evident că sunt egocentrică?

- *Supra-evaluarea propriei persoane, a altor persoane și a situațiilor nu lasă spațiu cognitiv de evaluare asupra limitelor!*

- Păi dacă mama mi-a pus prea multe limite și m-a lăudat nemeritat, ce să fac și eu?

- *Amalgamul dintre eu și mamă arată o concurență între acceptare și non-acceptare.*

Pfa! Mă spărsese cu acea concluzie. Am început să mă plâng cum mie de fapt îmi era frică de tot și de toate.

Am declanșat o invitație la a-mi înghiți rahatul. S-a jucat călușul anxietății.

- *Ce context, ce stimul licitează și activează anxietatea? Care e beneficiul sau pseudo-beneficiul pe care eu cred că l-aș fi avut într-un altfel de context.*

- Cum trec eu de pseudo-beneficiile anxietății?

- *Prin stare de prezență.*

- Îmi mai puteți spune o dată cum fincționează starea de prezență?

- *A vedea, a dubita, a flexibiliza. Vorbele cu conținut.*

- Care sunt vorbele fără conținut?

- *Nevroza.*

- Îh!

I-am dat înainte cu descrieri freudiene ale nevrozei uitând cu totul interesul meu și anume diminuarea fricii.

După ședință am rămas cu senzația că persoana de la terapie avea nevroza stării de prezență și nu reușea să-mi aducă în prim plan frica de eșec. Probabil că felul meu livresc de a trata lucrurile, influențat de limbajul psihanalitic zăpăcise și persoana de la terapie.

Mă amuza dar mă și îngrozea.

Dintr-o deznădejde că nici măcar terapie bună nu făceam am intrat și mai cu spor în brazda psihanalizei. Dar și dintr-o dorință de a face talmeș-balmeșul complet. Cine avea să cedeze? Eu sau persoana de la terapie?

Am bătut monedă pe o perspectivă încâlcită .

Cantitatea de energie psihică cu ajutorul căreia putem reduce activitatea critică și cu care putem să sporim intensitatea auto-observării noastre slăbește considerabil în funcție de tema care se fixează atenției (Freud, 2010c, p 143). *Deci anxietatea e inamicul acționalului, din frică mă blochez și nu mai sunt atentă la ce trebuie.*

Atitudinea mea critică ieșea la suprafață și disprețul care îmi bloca capacitatea de a vedea lucrurile obiectiv. Disprețul masca și frica că de fapt nu înțelegeam bine ce criticam.

Ce era de făcut, cum îmi puteam reprezenta altfel frica de eșec? Ca să nu mai ajung în dispreț, vanitate sau ciudă pe propria-mi persoană.

La terapie mi s-a recomandat să mă întreb *cui îi sunt utilă.*

M-am blocat și am început să mă dau de ceasul morții că nu voi ajunge nicăieri.

Mi s-a spus că *mă complac în inerție și apoi supradinemsionez ca să compensez această inerție. „Văicăreala este auto-agresivitate și hetero-agresivitate(agresivitate îndreptată către cei din jur) și expresie a inerției”.*

Ce face inerția?

- *Cu cât uzitezi mai des aceiași schemă comportamentală, cu atât ea tinde să se comprime. Astfel nu le mai dă voie posibilităților și alternativelor.*

- Ce înseamnă comprimarea?

Comprimarea e diferită de expansiune, e o cantitate mare de energie ce nu e exteriorizată.

Entitatea mă șontorogea și mai tare cu o dificilă interpretare psihologică. Nu era să rămân în inferioritate. Mă ridic de pe scaunul meu mare și de lemn, mă plimb prin cameră și îi țin un mini monolog.

- Da! Din frică că voi da greș, că oricum nu voi fi centrul atenției, refuz să fac. Resping, spun că lucrurile nu sunt de mine. Dar îi observ pe ceilalți cum fac și le scot în evidență greșelile. Așa îmi comprim eu energia! Înțelegeți ce părere aveți?

Mă așez, îmi împreunez mâinile pe masă și privesc entitatea drept în față. Se uită pe geam, nu la mine și își drege vocea.

- Observarea celuilalt poate fi și agresivitate și joc de control. Observăm cât e nevoie, ce e util pentru noi și pentru celălalt.

- Bine și ce e util pentru mine, cum îmi valorific eu potențialul?

- Constatarea potențialului nu se face în baza unor rațiuni ale orgoliului, ci pe premisa utilui. Al tău, al celuilalt.

Declanșasem o aiureală. Potențialul se constată când ai încredere, siguranță de sine și nu-ți este frică de eșec. Îți dai seama ce poți atunci când te apuci să faci ceva. Disecând abstract făcutul dai dovadă de nevroză. Așa înțelesesem eu că stau lucrurile. Dar nu-mi puteam stăpâni frica și nu mă apucam de nimic. Măcar de m-aș fi apucat eu de ceva, chiar și din orgoliu!

Din ciudă m-am gândit să fac treaba treabă, să tulbur și să dezorientez și mai și toată atmosfera terapeutică.

Ca răspuns la ce îmi zisese am întrebat ce este sinestezia. La un moment dat agentul îmi se spusese că făcuse o formare în art-terapie. Sigur aveam să scot o manifestare orgolioasă. Că tot îmi fusese menționat orgoliul.

Entitatea s-a așezat mai bine în canapea, și-a potrivit o pernă în a sta mai comod și a glăsuit într-un ton atotștiutor.

- Sinestezia e percepția unei alte senzații, fără ca organul respectiv să fie implicat, transpunerea datelor unui simț în limbajul altui simț. Sinestezia poate fi utilizată în travaliul emoțional de stimulare a creativității. Sinestezia presupune un nivel superior al senzației, alchimizare, trecerea la un alt nivel.

Nu mă îndoiam de faptul că eram creativă și aveam momente de sinestezie. Uneori când ascultam muzică aveam senzații corporale intense și vedeam tot felul de imagini ale sunetelor. Culorile îmi declanșau uneori senzații de frig, căldură sau avânt.

Voiam doar să văd cum va reacționa persoana de la terapie, să văd dacă era în stare să se detașeze de propriul ego. Speram să mă întrebe cu ce mă ajuta sinestezia în seiszarea potențialului. Ori să îmi spună că sinestezia nu avea legătură cu orgoliul.

Dar declanșasem o argumentație în care fusese menționat travaliul emoțional de stimulare a creativității. Sigur i se spusese acest lucru în formarea pe care o făcuse. O asocia și cu trecerea la un alt nivel.

Ce altceva era trecerea la un alt nivel dacă nu o ascunsă dovadă de orgoliu?

Obținusem ce voisem și de fapt tot pe mine mă confuzasem.

Eram în fața unei situații penibile. Mă jucam pe propriul timp și bani, făceam verificări. Probabil pentru a scăpa de frustrarea că nu aveam cu cine să-mi discut problemele ce îmi apăreau pe marginea lecturii din Freud.

Puteam să renunț la acea terapie și să încep o psihanaliză adevărată.

Însă de făceam așa însemna că avusesem un eșec cu terapia.

Mi se părea de neîndurat perspectiva de a-mi asuma un eșec terapeutic. Și că eu aveam să fiu cea care cedase prima și nu persoana de la terapie.

Așa că am continuat.

Am notat meticulos tot ce mi se zisese despre sinstezie, timp în care îmi derulam în minte posibila înfrângere. Apoi am adus în discuție ideea de a-mi constata potențialul intrând în competiție cu ceilalți.

Din patologica mea joacă cu care îmi acoperam frica de eșec. Îmi aminteam că la un moment dat mi se prezentase concurența drept o modalitate de a-l săpa pe celălat.

Voiam să dau subtil cu tifla.

Spre surprinderea mea mi-a fost încurajată ideea competiției.

- Competiția e afirmativitate, încredere, cunoaștere, utilitate, adaptabilitate, nedistorsionare.

Nu m-am mai putut abține și mi-am dat arama pe față.

- Dar mai de mult mi-ați spus cum competiția poate însemna și a-l săpa pe celălat.

- Una și aceeași componentă se poate prezenta într-o situație adaptabilă și în una neadaptabilă.

Da, orice față are și-un dos, era principiul enantiodromiei de la Jung sau ambivalența iubire-ură despre care tot vorbea Freud.

Mă învolburasem poate degeaba. Mă apucasem să citesc psihanaliză pentru a dovedi că stăpâneam acele noțiuni mai bine ca persoana de la terapie. Îmi dădeam seama că reușisem.

Mi-a trecut pofta de a mai sfida. M-am angajat chiar să fac o listă cu ale mele componente prezentate dintr-o perspectivă adaptată și una adaptată.

Poate avea să mă ajute să-mi înving fricile prin niște metode neștiute de mine.

Nu mai avea sens să insist cu joaca psihanalitică.

Mi-am propus să mă las în voia a ce mi se prescria și spunea.

Era sfârșitul lunii august. Până la mijlocul lui octombrie, când m-am apucat de citit iar Jung, am încercat să îmi asum lucrul așa cum mi se prescria, fără să mă mai revolt.

Notițele rămase erau de toată jena.

Penibil și orgoliu.

Mi-am făcut lista, introducând acolo mai tot ce mi se spunea la terapie și disprețuiam.

1. Afirmativitatea – adaptabil: spun ce vreau, ceea ce vreau coincide cu ce fac.

maladaptativ: vreau să mă afirm însă mă inhib, mă simt neajutorată, așa că fie îmi plâng de milă și mă bâțâi, fie încep să fac jocuri de putere pentru a-i pedepsi pe ceilalți, că nu au răspuns nevoii mele de atenție neafirmate.

2. Fantezia – adaptabil: într-un context concret îmi imaginez mai multe situații posibile și/sau variante de îmbunătățire pe care apoi le pun în aplicare ținând cont de nevoile mele, ale celorlalți, ceea ce iarăși este un act de imaginație pentru că le anticipez.
maladaptativ: mă retrag în lumea mea de basm imaginându-mi tot felul de contexte utopice în care eu sunt eroul care face și drege, însă niciodată nu le pun concret în aplicare. Este doar o modalitate compensatorie de a-mi satisface nevoia de afirmativitate.

3. Disciplina/ordinea – adaptabil: organizare, principiul realității, observare și stabilire de legături potrivite, orientare adecvată timp/spațiu/mijloace
maladaptativ: compulsie, idei fixe, repetitivitate.

4. Iubire/afecțiune – adaptabil: ofer, dăruiesc necondiționat ceea ce mă bucură, mă împlinește, construiesc
maladaptativ: manipulare, jocuri de putere, agresivitate, dorința de a-mi însuși/încorpora obiectul iubit, adică sadism.

Mi s-a spus că am inerție, neexprimare și că necesit structurare. Și că opusul afirmativității era orgoliul.

Am insistat că voi reuși să funcționez fără a mai fi condiționată de propriile inerții. Cică picasem în plasa orgoliului. Entitatea s-a zbârlit cu trufie folosind persoana întâi.

- Că am ajuns la concluzie, e bine, e una dintre zecile de mii de concluzii la care puteau ajunge și ceilalți și eu.

- Ok, dar mă îndoiesc că lumea normală stă să-și facă o asmenea analiză... să se strofoace atât în a-și destructura cu migală componentele...

- Lasă orgoliul.

- Nu e orgoliu! Vreau și eu să fiu tare!

- Cu cât ești mai "tare", cu atât ești mai prost. Orgoliul e nefuncțional!

Furca și sapa născătoarei tale de entitate!! De ce vrei să mă obidești și mai rău? Îmi imaginez cum îi mânjesc anatomia cu miere, pe urmă spintec o pernă, scot fulgii și îi arunc în miere, după care îi izgonesc prezența amenințând-o cu toporișca mea de vânătoare rămasă de la tata. Parcă și văd privirea terifiată, urmată de o fugă împiedicată pe scara blocului, apoi cum ajunge în fața imobilului, în stația de troleu și autobuz unde toți izbucnesc în râs, arată cu degetul și fac poze cu telefonul mobil.

Îmi trece furia și mă apucă râsul.

- Râzu tu râzi, dar poate fi un mecanism de apărare.

Îi vorbesc despre sadism până la sfârșit. Îmi dă temă, "*să completez lista pentru a scăpa de inerții!*".

Nu fac tema și pornesc ședința prin a vorbi despre enorma auto-contemplare pe care mi-o tot făcusem. Entitatea se zbârlește cu țâfnă.

- Auto-contemplarea poate fi în anumite circumstanțe o formă de orgoliu.

Are un fix cu orgoliul ăsta, hai să-i încurajez, să văd cât poate scoate din scufia închistată pe care o are în dotare. Aflu niște perle:

- Orgoliul poate fi văzut ca un viciu.

- Orgoliul dă senzația unei false libertății, el de fapt constrânge semnificativ realitatea. E și o formă de auto-constrângere, limitează percepția și acțiunea.

- Orgoliul e întotdeauna o percepție de sine mai mare și mai multă decât ar trebui să fie. Imaginea de sine e "mai multă decât trebuie". Percepția subiectivă e distorsionată. Orgoliul este o contradicție a realității.

- Nucleul paranoidal, narcisismul, histrionicitatea, isteria, victimizarea, erau punctele de origine ale orgoliului și mecanisme de apărare.

- Pentru a putea fi suportate și perpetuate mecanismele de apărare își circumscriu orgoliul.

- Manifestările orgoliului sunt agresive și insidioase

Îmi părea că notasem o combinație de idei din cărțile de psihologie și articole de doi bani. O uitase pe cea mai importantă, că intrai în orgoliu pentru a te apăra de un presupus pericol psihic.

Nu zic, nu protestez, încurajez și îmi dă și temă. Să fac listă cu manifestările orgoliului.

O fac, ca să-i demonstrez entității că orgoliul poate fi și altceva decât crede domnia sa.

1. Orgoliul apare pentru a compensa o neplăcere.

2. Orgoliul apare drept compensare a angoasei, ca o supra-compensare a neajutorării

3. Jocurile de putere sunt o manifestare a orgoliului, testarea limitelor celorlalți, punerea lor în situații neplăcute pentru flatarea egoului personal.

4. Orgoliul e afecțiunea pe care mi-o dau singură, reiau cu ochii minții de nenumărate ori câte o situație în care m-am simțit cea mai tare.

5. Orgoliul amorțește sentimentele cele bune, deși trăirea afectivă orgolioasă, încălzește și exaltează. De aceea îmi și știrbește masiv câmpul perceptiv și cognitiv.

Citesc entității, nu se sesizează, nu încearcă să-mi asocieze frica de eșec cu orgoliul sau să facă ceva în a-mi susține încrederea în mine.

Mi se pare penibil că tot ce face este să îmi completeze lipsa cu tot felul de comentarii care mă fac să mă simt și mai prost:

- Orgoliul este o combinație între neîncredere, lipsa de empatie și abandon

- Orgoliul diminuează empatia.

- Copilul în nevoia de independență începe să o manifeste distorsionat prin orgoliu.

Aici chiar că nu mai pot să mă abțin, nu entitatea îmi recomanda independența? Acum o asocia cu orgoliul? Întreb ce este independența și aflu că e *autoevaluarea în raport cu acceptarea și empatizarea cu ceilalți.*

Mie îmi pare că nu toți oamenii sunt empatici, așa de la natură. Nu sunt prea sigură de acest lucru și nici nu știu cum să o argumentez. Și mi-e prea teamă să-mi leg oroliul de scârbavnica frică de eșec. Pur și simplu încep să mă vaiet că nu voi ajunge niciunde cu blocajele și fricile mele. Și primesc în cele din urmă după multă "stare de prezență" și "privire deschisă către exterior", bomboana utimă a colivei orgoliului – "poate fi învins prin smerenia văzută drept contemplare activă".

Na, ce să-i faci entitatea aprecia biserica și-i băga prescripțiile în obiectul muncii sale.

Iar eu încurajam despicarea firului în patru și îmi luam notițe de parcă aș fi avut de înfăptuit o mare prelegere, în loc să las tăiatul frunzelor și să pun mâna să risc ceva, orice.

Frica mă pietrifica în a vedea că am toate resursele pentru a începe ceva care să îmi aducă bani și respect social, din acela adevărat, nu fanfaronadă psihologizată.

Nici măcar disertația nu o scriam.

Înțelesesem că eram rezistentă la schimbare și îmi dădeam seama că după aproape doi ani de terapie făceam tot ca înainte. Alternam între revoltă și a scrie ca la școală.

Eram constantă în deprinderile mele rele.

Aflasem la o ședință cum *constanța e o atitudine. Pusă în manifest prin stare de prezență devine trăsătură de caracter.*

Persoana de la terapie era constantă în a-mi prescrie starea de prezență drept leac pentru orice.

Inclusiv pentru orgoliu.

De fapt eram doi subiecți ce își gâdilau reciproc orgoliul.

Eu o făceam prin notarea în agendă și imitarea discursului. Iar agentul terapeutic îmi confirmase indirect bănuielile. Îmi dovedise că nu stăpânea psihanaliza și i se inflamase ego-ul de la sinestezie.

Jucam bambilici nevrotic cu exagerările. Eu exageram prin notare. Persoana exagera cu explicații ca la școală și prescripții aberante pentru mine.

Nu degeaba îmi atrăsese atenția și notasem cum *copilul și nevroticul tind către exagerare și lipsă de măsură*(Freud, 2010c, p 323).

Agentul terapeutic îmi sugera cum orgoliul dispare printr-o constantă atitudine de prezență.

Eu mă plângeam că nu pot fi constantă. Îmi era susținută argumentația. În loc să îmi fie punctat cum de fapt eram cât se poate de constantă în rele și puteam fi constantă în atenție și starea de bună măsură.

Dar nu, primeam îndemnuri siropoase: *întâi conștientizez, apoi apare reprezentarea și la nivel afectiv, apoi înflorirea, homeostazia, starea de bună măsură!*

Eram invitată să mă implic mai mult în tot ce făceam deoarece implicarea presupunea bunăvoința.

După mine și jocurile de putere tot implicare se numeau.

Mi se prescria empatia.

"Odată ce experimentez constant empatia îmi va crește permeabilitatea și flexibilitatea inconștientului și corelarea emoțional rațional. Orgoliul alimentează lipsa de empatie. Lipsa de empatie tranzlează în agresivitate și cinism".

Era ca un Don Quijote al emoției ce se lupta cu morile de vânt ale cinismului meu.

Înțelegeam că trebuia să îmi corelez necesitatea cu potențialitatea, adică să nu îmi mai fie frică și să încep să muncesc întru a acumula și a-mi face succesul.

Îmi spunea că pentru a ajunge la potențial *e necesar să ai capacitatea de a oferi necondiționat empatie.*

Era jalnic. Însemna că agentul nu avea empatie pentru mine și voința mea de putere și succes.

Am început să vorbesc despre voința mea de a avea succes și m-am lovit de orgoliu și disprețul persoanei de la terapie.

Cică *omul de succes e orgoliu în formă pură, model caracterial distorsionat, adică aroganța. E în contrapondere cu umanitatea, e o formă de autism social, te scoate din realitate.*

- Da, omul de succes e de fapt nedezvoltat?

- *Oamenii nu și-au dat voie să își manifeste potențialul, nu sunt nedezvoltați.*

- Ce e dezvoltarea?

- *Dezvoltarea e un proces interior căruia i se acordă condițiile exterioare potrivite.*

- Bine, îmi voi amâna orgoliul.

- *Orgoliul nu poate fi amânat, nu e un act, e o stare. Starea se înțelege apoi se destructurează.*

Îmi venea să spun că starea de orgoliu era doar o denumire populară pentru delirul de grandoare. Care în cazul meu se decompensa într-o mare și angoasantă stare de neajutorare compensată prin jocuri de putere.

Am tăcut. Și-a continuat discursul.

Cică nu puteam *aduce o experiență trecută prin care am făcut schimbarea în prezent tocmai pentru a o utiliza în a rezista unei noi schimbări.*

Adică nu puteam scăpa de orgoliu așa cum scăpasem de bâțâială.

Nici nu aveam de ce să scap. Eram conștientă de micimea mea și mă căzneam să găsesc o metodă prin care să o transform în adaptare și acumulare. Mă învoisem pe degeaba să lucrez orgoliul. Sperasem că dacă o fac atunci îmi va dispărea frica de eșec. Nu a dispărut.

Nu am trecut la acumularea de fapte pragmatice, m-am dus cu modestie în a acumula și mai multe teorii.

Pricepusem că terapia îmi oferise tot felul de informații pe care le tot pusesem sub semnul întrebării. Așa reușisem să înlătur bâțâiala, nu admisesem că eu voi face desensiblizare treptată și m-am îndârjit că pot dintr-o dată. Mi se vorbise de creștere interioară și ajunsesem să-l citesc pe Jung. Chiar dacă făcusem un farafastâc dobândisem conștiința unor valori pe care le aveam, pragmatismul, curiozitatea, forța și altruismul. Mi se vorbise și în perioada lecturii mele junghiene despre orgoliu. Realizasem că îmi îngusta conștiința.

Voisem să-mi pot descrie specificul, mă îmbuibasem doar cu prescripții terapeutice și mă frustrasem. Dar mai făcusem o realizare, îmi renovasem casa funcțional, dincolo de orgoliu. Iar din dubiu față de ce mi se spunea îl citisem și pe Freud. Și mă dumirisem cum îmi funcționau mirositul de mână, fanteziile și sadismul.

Nu era chiar de aruncat la gunoi ce obținusem de la terapie.

Numai că mai toate schimbările și beneficiile se iviseră indirect. Prima, renunțarea la bâțâială, o făcusem din reactivitate și ciudă. A doua, acumularea de informații junghiene, dintr-o curiozitate și pulsiunea de a-mi înlocui bâțâiala cu altă compulsie. A treia, conștiința valorilor, apăruse din identificarea cu Jung. A patra, renovatul de casă i se datora agentului terapeutic. A cincea, acumularea de informații freudiene, apăruse din curiozitate și reactivitate față de prescripțiile terapeutice.

Deci aveam un agent terapeutic care îmi dădea lucruri bune cu țârâita și mai mult accidental. Dar mi le dădea. Chiar dacă în majoritatea timpului mă hrănea cu terci emoțional și voia să mă facă din vulpe o oaie.

Era chiar bine că o făcea deoarece îmi favoriza adevărata-mi identitate, cinică, speculativă, dar și altruistă. Însă nu empatică.

Nu puteam să mă aștept să fiu înțeleasă pe deplin de agentul terapeutic. Poate că nici nu voiam din frica mea ca nu carecumva să fiu transformată în altceva. Mă puteam folosi de prescripțiile și reprezentările de la terapie în a obține ce voiam, curajul, stima de sine, conștiința lărgită. Mai ales că dădeam bani pe fiecare ședință. Dar nu puteam avea pretenția unei veritabile comuniuni umane. Se ciocneau două personalități diferite. Din câte îmi dădeam seama eu valorizam forța și speculația, iar persoana de la terapie valoriza empatia și regulile.

Lucru bun de altfel, deoarece pentru a ajunge la forță și speculație trebuie să treci și prin empatie și reguli.

Doar că mă umplusem până la refuz cu reguli freudiene și inchiziția iubirii și empatiei pe care mi-o aplica agentul.

Voiam să mă destind un pic dar să și acumulez niște lucruri noi.

Mai ales că începusem o colaborare cu un prieten care avea o agenție de publicitate. Îi testam angajații, îi mai dădeam câte un indiciu. Îmi dăduse și o provocare să-i fac un studiu despre "mergers and acquisitions in advertising industry".

M-am apucat să îl citesc iar pe Jung, cu a lui scriere literalmente de basm, Cartea Roșie.

Simțeam că sigur mă va ajuta să-mi preschimb limitele în calități.

Nu degeaba îmi tot apărea în minte în timpul ședințelor ce gravitau în jurul orgoliului un vers din Arghezi. *Din bube, mucegaiuri și noroi, făcut-am frumuseți și prețuri noi.*

Da, știu e iscat-am, numai că mie îmi place mai mult să fac decât să provoc (să isc).

În capitolul următor voi povesti cum am scos eu câteva frumuseți din lectura cărții celei roșii.

Capitolul XI. Experimentarea Cărții Roșii

Jung a făurit cartea cea Roșie între 1913-1916 și a vârât acolo toată cunoașterea lui sub o formă metaforică și de basm.

A început s-o scrie după ruperea legăturii profesionale pe care o avea cu S. Freud. Domnul Carl Gustav s-a cam retras din activitățile sale academice în ideea de a-și reconsidera parcursul profesional și personal.

Ziua avea între una și nouă consultații, cu o medie de cinci - șapte pacienți(Jung, 2009, p 201).

Noaptea lucra la Cartea Roșie.

Părea că avea multă determinare și energie acel om. Voiam să îmi dezvolt și eu determinarea și să fac lucruri mărețe din energia mea.

Mi se părea fascinant ce făcea când scria la Magnum Opus-ul lui.

Își inducea deliberat o stare de fantezie lucidă contruită pe marginea întrebărilor ce îl preocupau din puncte de vedere profesional și științific. Avea chiar un soi de transe pe care încerca să le redea pe cât putea el prin desene.

Descria fantezia lucidă și transele drept imaginație activă.

Mă fermecase că Jung, om de știință din secolul 20, se jucase de-a șamanul medieval.

A început cartea caligrafic, în germană, utiliând pergamente și guașă / tempera, redând felul medieval de a scrie cărți. Apoi a comandat un volum de carte goală (pagini albe) de aproximativ 600 de pagini, legat în piele roșie.

Era numai bun pentru a-și transcrie în stil medieval, caligrafic și cu tempera, conținutul manuscriselor. Pe cotorul cărții a scris "Liber Novus"(cartea nouă), așa intenționa să o numească. Însă nu a publicat-o cât era în viață. Probabil că îi era rușine de misticismul lui. Sau, mă rog, conținutul cărții ar fi contrazis standardele lui academice.

Însă din câte înțelesesem eu din "Amintiri. Vise. Reflecții" nu domeniul științei îl satisfăcuse și împlinise pe Jung.

I se confesase Anielei Jaffe așa:

"În tinerețe țelul meu a fost să realizez ceva în domeniul științei căreia mă consacrasem. După aceea am dat peste acest torent de lavă, iar patima care ardea în focul său mi-a remodelat și rânduit viața. Aceasta a fost materia primordială care s-a impus și opera mea este o străduanie mai mult sau mai puțin reușită de a include această materie

arzândă în concepția despre lume a timpului meu. Primele imaginații și vise au fost bazaltul incandescent și topit, din care s-a cristalizat piatra pe care am putut s-o prelucrez.

Anii în care m-am ocupat de imaginile interioare au constituit perioada cea mai importantă a vieții mele, în decursul căreia s-au decis toate lucrurile esențiale. Atunci a început totul, iar amănuntele care au urmat sunt doar niște completări și lămuriri. Întreaga mea activitate ulterioară a constat în a elabora ceea ce țâșnise în acei ani din inconștient și mai întâi mă inundase, mă copleșise. A fost materia primordială pentru opera unei vieți"(Jung, 2010, p 235-236)

Parte a acestui fragment se regăsește atât în prefața Cărții Roșii cât și pe coperta ei.

Îmi plăcea că omul găsise un foc viu în el și se străduise să modeleze ce țâșnea de acolo. Îmi părea demn de a fi apreciat. Oricum mă identificasem cu Jung când îi citisem cărțile. Individul făcea o superbă harababură intelectuală. Mai avea și sens.

Îmi propusesem încă din 2010 să citesc Cartea Roșie. Îmi și descărcasem versiunea în limba engleză în format pdf. Numai că m-am luat la trântă cu depășirile mele de limită și am sfârșit prin a-l citi pe Freud.

Cu care nu mă putusem identifica. Era bun la a explica funcționarea umană. Dar plictisitor de arid. Îmi tot constatam relele și nu găseam cum să le stăpânesc cu folos.

Voiam o pauză. Dar să și aflu noutăți.

Am printat pdf-ul. M-am delectat cu o parte din prefață. Descria contextul istoric occidental a primei decade a secolului XX. Stătea sub semnul experimentării și explorării vizuale, interioare, literare – de la tablourile și dicteurile (scrierea automată, tip flow, fără ca scriitorul să se gândească la ceea ce transpune, pur și simplu transpune) suprarealiste la diverși psihologi (Alfred Binet, Gustav Fechner) care-și transpuneau cunoașterea într-o manieră artistică.

Apoi trasa parcursul existențial al lui Jung. Care nu mi-a fost suficient detaliat. Voiam mai multă informație ca să ajung să înțeleg cum de născuse o carte atât de diferită în comparație cu toate celelate pe care le-a scris.

Așa că am recurs la reluarea unor pasaje din biografia lui Jung supravegheată de Aniela Jaffe. Pe care oricum le mai verificam cu Wikipedia și alte surse[8].

Probabil că Jung ar fi încântat că înțelepciunea colectivă se exprimă în zilele noastre la nivel concret prin intermediul culturii participative generată de internet și fenomenul web 2.0. Și nu și-ar pune prea mult problema drepturilor de autor. Uneori e mai importantă cunoașterea și nu autorul cunoașterii. Au legendele autori?

Dar să revin. Jung s-a născut la Kesswil, un canton elvețian, în 1875, băiatul cel mare (mai avea o soră) al unui pastor și al unei mame ce a fost descrisă de mai mulți biografi ca excentrică și depresivă.

Jung a avusese o copilărie destul de introvertită, trăia mai mult în mintea lui și citea enorm.

Și eu trăisem bună parte din copilărie mai mult în fanteziile mele. Numai că nu citeam. Dar recuperam la maturitate.

Carl Gustav a continuat să citească și după ce s-a înscris la medicină, multe scrieri filozofice și spirituale. În 1899, după ce a citit un manual de psihiatrie scris de Richard von Kraft-Ebbing, s-a decis că vocația lui este psihiatria. A început lucrul la spitalul Burgholzli și după doi ani și-a terminat de scris și teza de doctorat despre psihologia fenomenelor oculte. Apoi s-a căsătorit cu Ema Rauschenbach cu care a avut cinci copii.

Îndrumătorul lui Jung, Eugen Bleuler, era în relații cu Freud. Treptat Jung a ajuns să facă parte din mișcarea psihanalitică, făcea muncă instituțională și practică. A îmbrățișat teoriile freudiene. A ajuns să colaboreze cu Freud la nivel științific. Publicaseră lucrări împreună și țineau o bogată corespondență.

Numai că Jung nu prea era de acord cu interpretarea pe care Freud o dădea noțiunii de libido. Jung nu credea că dezvoltarea sexuală era factorul hotărâtor în dezvoltarea personalității. Și argumenta cum întregul context în care a viețuit individul era important, cu precădere inconștientul colectiv. Interpreta libido-ul ca sursa de energie vitală pe care o are fiecare individ.

Pornind de la această accepțiune, a dezvoltat o întreagă teorie care a adus cu sine ruptura definitivă de Freud în 1913.

În 1909 și-a dat demisia de la spital și s-a apucat să cerceteze folclor, mitologie și religie. În 1911-1912 a publicat "Transformări și Simboluri ale Libidoului" în care a diferențiat gândirea verbală și logică de gândirea asociativă și imagistică.

Gândirea verbală și logică o găsea ca fiind focusată pe scop, direcționată. O exemplifica prin știință, considerând că era o achiziție modernă a umanității.

Gândirea asociativă și imagistică, gândirea fantasmatică, era specifică mitologiei. Înceta atunci când intra în scenă gândirea verbală și logică.

"Transformări și Simboluri ale Libidoului" a fost un studiu extins al gândirii fantasmatice și a prezenței continue a temelor mitologice în visele și fanteziile indivizilor contemporani (Jung, 2009, p 197). Jung vedea miturile ca simboluri ale libidoului. Adică descriau dinamica de acțiune într-o problemă sau alta. Eu spre exemplu, făcusem și dresesem în stilul mitului eroului copil.

Vedea inconștientul ca pe ceva viu. Mintea poate avea o funcție specială de a crea a mituri. Lumea fantasmelor și viselor poate fi o sursă de energie, valori și transformări ale viitorului.

Frumos mai explica el lucrurile.

---

[8] www.cjungpage.org (accesat la 11.11.2015)

Săvârșise o radiografiere a proceselor inconștiente, cu scopul de a dezvolta metode de înțelegere și utilizare a acestuia în cadru conștient. De ce? Pentru a rezolva mai bine problemele indivizilor și a contribui la diversificarea câmpului lor existențial. Adică să-i ajute să fie mai adaptați și vii, plini de zvâc și foc bun în ei.

După mine dezvoltarea umană este cheia de boltă la Jung. Freud voia să corecteze relele umane analizând inconștientul. Jung voia mai mult de atât. Încearca și să-i deschidă individului noi orizonturi. Să îl ajute să fie voios și pasionat.

Mai întâi Jung a încercat să se analizeze și deschidă pe el.

Practica auto-introspecția încă din copilărie și ținea o evidență a vieții sale lăuntrice (dileme personale, vise, fantezii, visat cu ochii deschși) într-un jurnal. Și-a dat seama că nu era suficient.

Sudiase o sumedenie de mituri pentru a-și dezvolta lucrarea alocată transformărilor și simbolurilor libidoului.

S-a gândit că nu avea un mit al său personal, nu-și cunoștea "ecuația personală".

În vara anului 1912 a avut o serie de vise pe care nu le înțelegea. A demarat o mare analiză a propriilor sale procese inconștiente. Jung a început să-și studieze propriile fantasme.

Contemplându-și fantasmele, Jung a realizat că studia funcția minții de creare a miturilor (Jung, 2011, p 199). Aceasta a fost punctul de început al Cărții Roșii.

Liber Novus / Cartea Roșie e ca un basm mai multe fire interțesute.

Mie mi-au atras atenția că era o strădanie de a se înțelege pe el și a-și dezvolta diferite componente ale personalității sale. Și de a desluși structura personalității în general.

Dintre temele de pe acolo mă preocupau câteva.

Natura cunoașterii de sine, natura sufletului, relațiile dintre gândire, sentimente și tipurile psihologice, relația masculinității și feminității interioare și exterioare, uniunea opușilor, solitudinea, valoarea studiului și învățării, semnificația simbolurilor.

Tema globală a cărții era modul în care Jung și-a câștigat sufletul și a depășit boala alienării spirituale (Jung, 2011, p 207).

De fapt nu prea mă interesa corpul ei ideatic-rațional ci mă atrăgea ca un magnet structura de basm de acolo.

Plus că povestea gravita în jurul acelui foc viu, al materiei arzânde, al torentului de lavă, al bazaltului incandescent și topit, cum denumea Jung materia care țâșnea din inconștient.

Îmi merseseră la suflet aceste caracterizări. Simțeam zvâc și râvnă.

Mă energiza fantastic cum Jung descoperise în el un focul viu de unde-și trăsese resursele și inspirația în a-și trasa parcursul de viață și opera.

Nu-mi era de ajuns să-i contemplu etapele prin care trecuse de-a lungul vieții și structura operei.

Mă identificam cu acea forță incandescentă pe care Jung o descria în pasajele sale despre alchimie. Când eram copil tare multă lume îmi spunea că eram ca argintul viu. Simțeam că hiper-kinetismul, agitația și neliniștea mea nu erau neapărat găunoase, ci valoroase.

Se știe că denumirea de argint viu îi este atribuită în cultura populară mercurului, metalul pe care alchimiștii încercau să-l transforme în aur.

Deci, mercurul ar putea fi simbolizat ca materia primordială vitală, nediferențiată din care individul își scoate calitățile, aurul dezvoltării și devenirii.

Jung spunea că procesul acesta de dezvoltare și diferențiere a sinelui poartă numele de individuație.

Eu am interpretat individuația ca o unificare cu propriul sine. Procesul prin care ajungi să iți cunoști limitele și calitățile. Prin care prinzi încredere și avânt să te faci mai bun, mai complex, să te dezvolți.

Voiam să mă cunosc, să îmi transform revolta și fricile în acțiuni și reprezentări echilibrate, pragmatice și voioase. Să îmi pun curiozitatea, spiritul speculativ și dinamismul în slujba unor scopuri morale și nobile. Să acumulez cât mai multă cunoaștere și experiențe benefice. Să îmi extind câmpul conștiinței dar să și fac lucruri concrete, aducătoare de reușită materială și socială. Să îmi stăpânesc și desăvârșesc spiritul, astfel încât să ajung să las ceva bun și frumos în urma mea. Să mă împac cu mine și să fiu deschisă să învăț și să fac lucruri noi până la adânci bătrânețI.

Așa vedeam eu că ar fi fost individuația mea.

Mai simplu spus vedeam individuația drept starea în care scăpam de frică și făceam lucruri rodnice.

Sau în logica lui Jung să mă împac cu arhetipul infans din mine. Să am încredere în forța mea instinctuală, să o stăpânesc și direcționez cum trebuie. Să nu mai alternez între a voi și a simți că fac lucruri măreț precum un erou și a mă simți schiloadă și nevolnică. Să trec peste motivul faptelor mari, să îmi reprezint lucrurile cu modestie și să fac.

La terapie mi se spunea că individuația e "*o sinteză care afirmă emoția, beneficiul, lecția, morala, frumusețea în fațetele ei"*.

Îmi părea o gargară psihologică numai bună să mă facă o oaie conformistă. Mai degrabă era o sinteză ce afirma curajul, forța, binele, altruismul, pragmatismul și efervescența umanistă.

În Cartea Roșie individuației i se adaugă un nou sens. Are rolul de a stabili un dialog cu figurile ce populează fantasmele (sau conținuturile inconștientului colectiv) pentru a le integra în conștiință. Scopul acestui demers este de a recupera figurile mitologice, fantastice și poetice (mitopoetice) ce s-au pierdut în timpul modern. Astfel se reconciliază spiritul vremii cu spiritul profunzimilor, al trecutului.

E cam aceiaşi Mărie, dar cu altă pălărie. Adică se concentrează pe aceeaşi unificare, adaptare şi integrare, numai că pune accentul pe figurile fantasmatice şi nu pe comportamente dezadaptative, revoltă, frică şi nevroză.

Pentru mine spiritul vremii a fost necesitatea mea de a mă repara, adecva şi dezvolta, iar spiritul profunzimilor a fost energia mea vitală, câmpul fanteziilor şi viselor mele.

Jung căuta o cale mai la îndemână în a stabili un dialog cu figurile fantasmatice. Mai bună ca interpretarea viselor.

Avusese experienţă cu spiritiştii care intrau în starea de transă atunci când îşi scrisese lucrarea de doctorat despre psihologia fenomenelor oculte. Observase că subiecţii aflaţi în stare de transă erau încurajaţi să producă fantezii, halucinaţii vizuale şi scrieri automate. Aflase cum practica transei vizuale era folosită în religie. Îl impresionase un exerciţiu spiritual al lui Ignaţiu de Loiola – "vezi cu ochii imaginaţiei lungimea, întinderea şi adâncimea iadului" (Jung, 2009, p 200). L-a preluat şi l-a adaptat în perceperea propriului sine. Adică să perceapă lungimea, întinderea şi adâncimea sinelui aflat în fantezie. Să se concentreze asupra fanteziei în timp ce o lasă să se desfăşoare de una singură. Să fie atent la propria fantezie, să îi contemple caracterul senzorial imediat. Apoi să înţeleagă ce însemna fantezia.

Jung voia să-şi acceseze inconştientul după propria voinţă pornind de la fantezie şi imaginaţie.

Eventual şi pe baza inducerii halucinaţiilor acustice şi vizuale. Scopul era să folosească halucinaţiile pe el, pentru a găsi o explicaţie ştiinţifică pentru magie (Jung, 2009, p 200).

Credea că din halucinaţiile, visele şi dinamica sub-conştiinţei se poate scoate o înţelegere a ecuaţiei personale a individului. Personificărilor apărute în activitatea fantasmatică conştientă erau importante. Voia înţelegerea şi semnificarea acestora. Zicea fiecare om are o ecuaţie mitologică personală ce apare în fanteziile lucide.

Putea fi conştientizată şi înţeleasă.

Cum?

Treaz fiind îşi amintea o fantezie.

Apoi intra în ea ca şi cum ar fi intrat într-o piesă de teatru. Jung îşi reprezenta aceste fantezii lucide ca un tip de gândire dramatizată în formă fantasmatică. Era acea funcţie specială a minţii de a crea mituri, pe care şi-o problematizase în Transformări şi Simboluri ale Libidoului.

Mai întâi işi inducea voit fantezia, după care se lăsa în voia ei şi în acelaşi timp o şi contempla. Apoi trecea la interpretarea fanteziei, în mare parte pe baza vastelor sale cunoştinţe mitologice, la a căror sporire lucra încă din copilărie.

În timp ce avea fantezia încerca şi cumva să o înţeleagă. Deoarece observase cum în vise existau urme de activitate conştientă. Iar unii spiritişti aflaţi în stare de transă îşi puteau controla cumva transa. Dar şi unii oameni hipnotizaţi se puteau trezi uneori (rar) din starea de hipnoza după bunul plac.

Încerca să afle ce se întâmplă atunci când se întrerupe şi deconectează conştiinţa. Se străduia să-şi golească conştiinţa în mod voit.

Cum?

Iniţial încerca să intre într-o stare de relaxare şi să renunţe la gândurile conştiente. Adică să aibă mintea goală. Pentru ca pe acest fond să-i apară diverse imagini. Să se lase în voia şi povestea lor. În timp ce le trăia le şi contempla.

Jung făcea exerciţii de golire a conştiinţei, apoi se concentra pe imaginile ce îi apăreau. Experimenta fantezii lucide pe el. În fiecare seară, după ce isprăvea lucrul cu pacienţii se conecta la povestea fantasmagorică din el.

Din decembrie 1913 până în iulie 1914 a fost nesigur de sensul şi semnificaţia demersului său.

Fanteziile se tot dezvoltau de la o zi la alta şi nu prea le cuprindea. Până când, în iulie 1914 i-a apărut în fantezie o figură, Philemon. "Magicianul", cum l-a denumit Jung în carte, căci însăşi denumirea acestui magician a survenit în tărâmul fanteziei.

Philemon tot apărea şi reapărea. Prin el a înţeles cât de cât sensul muncii sale.

Până la apariţia lui Philemon Jung scrisese deja 139 de pagini cu peniţa caligrafică, în care reda conţinutul fanteziilor sale. Desenase cu tempera o sumedenie de imagini pe care le văzuse în fanteziile sale. O făcea ca un scrib medieval, cu ajutorul guaşei.

Apariţia lui Philemon, un fel de guru, şi conversaţiile pe care Jung le purta cu acesta la nivel de fantezie i-au oferit lui Jung sensul demersului său.

Era o muncă de descoperire şi iluminare asupra propriei persoane şi a a lumii. Jung susţine că discuţiile pe care le avea în fanteziile cu Philemon l-au făcut să diferenţieze între el şi obiectul gândirii lui. Philemon reprezenta înţelegerea superioară pe care Jung încerca s-o obţină prin conştientizarea lumii lui interioare fantastice.

De asemenea, odată cu apariţia figurii lui Philemon, timp de două luni Jung a avut senzaţia că se află într-o psihoză supra-compensată. Ani mai târziu îi mărturisea lui Mircea Eliade, cu care corespondase pe marginea religiilor orientale şi mitologiei: "[…] nu schizofrenia mă ameninţa. am înţeles că visele şi viziunile mele mi-au apărut din subsolul inconştientului colectiv. Ce îmi rămânea de făcut era să adâncesc şi să validez această descoperire. Şi asta am încercat să fac timp de 40 de ani"(Jung, 2009, p 201-202).

Jung asemăna metoda pe care el o folosea în a-şi accesa inconştientul cu o psihoză, pentru că materialul fanteziilor din inconştient este acelaşi şi în cazul omului sănătos şi în cazul omului bolnav.

Diferența dintre individul sănătos și schizofrenic este că cel sănătos are control asupra lui și poate integra materialul fanteziilor în conștient, în timp ce schizofrenicul este pur și simplu înghițit de lumea fantastică și ajunge să fie de necontrolat. Atât el cât și fantezia.

Nu era și cazul lui Jung.

Omul scria cu exactitate succesiunea fanteziilor lui. Unele imagini din fantezie le transpunea și în desen. Apoi încerca interpretarea lor. Făcea un fel de hermeneutică (în filozofie = metodologia interpretării și înțelegerii unor texte) a propriilor sale scrieri. Arăta ce aspecte ale fanteziei țineau de propria sa individualitate și ce aspectele țineau de inconștientul colectiv. Încerca să înțeleagă cum fanteziile descriau principiile din interiorul lui.

Experimentul său cu lumea fanteziilor fusese reușit. Învățase să le lase să se dezvolte în voie, să le contemple, să le transcrie și apoi să le interpreteze.

Așa a ajuns să își transforme metoda terapeutică. Nu s-a mai concentrat doar pe atenuarea și rezolvarea stării de boală ci și pe dezvoltarea individului în general. Jung a reformulat metoda psihoterapiei. Nemaifiind preocupată doar de tratamentul psihopatologiei, psihoterapia a devenit o practică ce permite o mai mare dezvoltare a individului prin favorizarea procesului de individuație(Jung, 2011, p 215).

Nu mai era important doar conținutul în sine, ci atitudinea individului față de el și, în special, dacă individul putea să adapteze un astfel de material în viziunea sa despre lume(Jung, 2011, p 215).

Îmi părea fantastic ce făcea Jung. Încuraja propria viziune despre lume a pacienților. Probabil că m-ar fi susținut să îmi desăvârșesc spiritul speculativ, pragmatic și altruist. Nu m-ar fi îmbuibat cu iubire, empatie și o presupusă frică de respingere, așa cum păteam eu la terapie.

Jung ar fi văzut că eu asociam iubirea cu încrederea, forța, curajul, respectul, loialitatea, hotărârea și realizarea. Nu mi-ar fi descris iubirea ca empatie, blândețe, puritate și necondiționalitate.

Dar îmi spuneam că sigur aveau o noimă și toate acele prescripții pe care le disprețuiam.

Înțelesesem din Cartea Roșie că pentru a ajunge la echilibru trebuie să îți însușești și lucrurile care nu îți plac, care ți se par nedemne și lipsite de cutezanță. *"Fără echilibru cazi dincolo de limitele tale, fără să observi ce ți se întâmplă. Echilibrul însă îl obții numai hrănindu-ți opusul. Ceea ce însă îți repugnă din străfunduri, căci nu este ceva eroic"*(Jung, 2009, p 263)

Mă gândeam că prin acele invitații la iubire blândă aflam mai multe despre susceptibilitatea mea la emoție. Eram pusă față în față cu invitația la o identitate care nu era a mea. Sunt năvalnică, speculativă și aspră.

Intuiam de atunci însă nu o puteam pune în cuvinte clare.

Probabil că m-a ajutat joaca mea cu discursul blândeții și empatiei. Aveam ocazia să fac două lucruri. Să mă întăresc jucându-mă cu așteptările persoanei de la terapie. Dar și să aflu mai multe despre dinamica emoției umane.

Nu îmi era foarte clar de ce continuam cu o joacă terapeutică, dar îmi spuneam că o să-i găsesc un rost la un moment dat. Anticipam că aveam să scot ceva concret din banala terapie ce mă asista în încercările mele de scăpa de frică și a-mi găsi un specific.

Mă încânta perspectiva de a face câteva ședințe cu cineva format în psihanaliză jungiană. Am luat internetul la puricat. Am dat peste mai multe site-uri ale formatorilor. Spre dezamăgirea mea unele recomandau educația prin iubire și hrana emoțională. Altele promovau psiho-succesul și psihoterapia integrativă. Îmi părea că m-aș fi afundat într-o încâlceală și mai strașnică ca cea pe care o făceam eu în terapia mea.

Plus că din câte înțelesesem nu era deloc recomandabil să faci terapie cu mai multe persoane în același timp. Te puteai zăpăci iremediabil.

Prin urmare m-am rezumat la a desluși pe cont propriu metoda lui Gustav.

Cum proceda?

Transpunea în lucrul cu pacienții ceea ce experimentase pe el în timpul lucrului la Cartea Roșie. Îi încuraja să deseneze și să practice imaginația activă. Așa denumise metoda prin care ajungea să își golească conștiința, apoi lăsa fantezia să se dezvolte în voie, în timp ce o contempla și uneori mai intra și ca parte activă a ei. Mai simplu spus – să-și inducă viziuni într-o stare lucidă. Și să și comunice cu ele.

Christiana Morgan, cea care ulterior a contribuit semnificativ la inventarea Testului Apercepției (un test proiectiv care se mai folosește și azi) a venit la Jung pentru a se analiza. A notat într-o ședință din 1926 sfaturile pe care acesta i le dădea în a produce viziuni lucide.

"Ei bine, toate acestea sunt prea vagi pentru mine ca să fiu capabilă să spun multe despre ele. Sunt doar începutul. Mai întâi folosești doar retina ochiului pentru a obiectiva. Apoi, în loc să continui să încerci să forțezi imaginea să iasă afară, trebuie doar să privești înăuntru. Acum, când vezi aceste imagini, vrei să le reții și să vezi unde te duc – cum se schimbă. și vrei să încerci să intri în imagine tu însăți – să devii unul dintre actori. Când am început să fac asta vedeam peisaje. Apoi am învățat să mă pun pe mine însămi în peisaj, iar figurile vorbeau cu mine și eu le răspundeam…"(Jung, 2011, p 215-216).

Fragmentul Chtistianei Morgan m-a determinat să-mi intru și eu în lumea mea fantasmatică. Să fac imaginație activă.

Intru în fantezia lucidă.

Simțeam că găsisem în sfârșit cheia producerii de viziuni! Aveam un avânt fantastic. Am subliniat citatul din abundență și am scris în dreptul său: *"Metodă producere imaginație activă"*. Eram bucuroasă și plină de energie. M-am gândit că pot și eu să am o întâlnire lucidă cu inconștientul meu și instant am intrat într-o stare extatică.

Mi-am amintit de exercițiul de relaxare pe care îl făcusem la puțină vreme (cam două luni) după ce începusem terapia. Probabil undeva prin decembrie 2009.

Vorbeam despre stările mele anxioase. Mi se spusese că există și alte variante de îmblânzire a lor pe lângă doctorii anxiolitice.

Cum?

Mi s-a propus să mă întind pe spate pe canapea, confortabil, astfel încât coloana să se găsească într-o poziție dreaptă. Apoi să mă concentrez pe inspirație și expirație o vreme, având grijă să-mi golesc tot conținutul de aer și apoi să îl umplu la loc, aceasta urmând să-mi asigure un aport optim de oxigen în corp, în a-l pregăti pe acesta să se relaxeze. După aceea să mă concentrez pe rând pe regiunile corpului. Mai întâi picioarele, apoi abdomenul, apoi spatele, apoi mâinile, apoi umerii, apoi gâtul și în cele din urmă capul. Trebuia să încordez preț de câteva secunde fiecare zonă și apoi să o relaxez, după care să reiau de câteva ori. După ce încordam și relaxam pe rând aceste zone urma să îmi încordez de câteva ori întregul corp și apoi să îl relaxez, pentru ca la sfârșit să intru într-o plăcută stare de relaxare. Nu prea am reușit.

Pentru că nu aveam o idee clară asupra a ceea ce era relaxarea.

Dar am aflat odată ce m-am apucat de kinetoterapie.

Începând cu iulie 2010 a trebuit vrând-nevrând să învăț relaxarea. Multe dintre exerciții aveau mai întâi o etapă de încordare și apoi una de relaxare. Primeam indicații clare asupra felului de a mă încorda și relaxa. Totodată și asupra felului de a inspira și expira. "Lasă umerii moi", "nu mai ține gâtul încordat", "lasă moale, lasă moale", "inspiră adânc, expiră tot" "inspiră, expiră" "relaxează, relaxează acum", iată câteva expresii ce mi se adresau cam în fiecare zi. Alături de prescripții, profesorul îmi arăta prin propria postură cum trebuie să stau, cum arată relaxarea și cum arată încordarea. Exercițiile de relaxare-încordare îmi erau utile în a-mi atenua durerile cauzate de febra musculară, pe care o făceam destul de des în primul an.

Kinetoterapia m-a determinat să-mi cunosc limitele corpului și să trăiesc starea de relaxare musculară.

Probabil că de aceea am reușit să intru foarte repede în relaxare. Căci după ce mi-am amintit de exercițiul de relaxare de la psiho-terapie am decis să mă relaxez și să încerc imaginația activă.

M-am dus la mine în cameră, m-am așezat în pat pe spate cu mâinile pe lângă corp și coloana dreaptă, deci fără pernă.

Am stins lumina și am început să-mi încordez și relaxez fiecare parte a corpului. Recunosc că n-am avut nici atunci răbdare să le iau chiar pe toate pe rând. Am încordat și relaxat picioarele, umerii, abdomenul și apoi am încordat și relaxat tot corpul ce câteva ori. Am simțit relaxarea. Am rămas câteva minute în relaxare.

M-am concentrat pe ea, aveam o senzație plăcută de liniște, de ușurime a corpului. M-am gândit că voi intra în lumea fanteziilor mele, doar că de data asta nu le voi mai controla eu, le voi lăsa să se manifeste în voie.

Apoi am mai inspirat și expirat de câteva ori. Până la capăt. Mi-am umplut plămânii cu aer până la refuz. Apoi am scos tot aerul până simțeam că nu mi aveam suflu.

M-am concentrat din nou pe starea de liniște și relaxare. Apoi mi-am propus să nu mă gândesc la absolut nimic, să am mintea goală. Am deschis și închis ochii de câteva ori. Apoi i-am lăsat închiși. Am inspirat și expirat adânc încă o dată.

Vedeam negru și câteva pete mai mici și mai mari, semi-colorate. Probabil erau rezultatul acomodării ochiului cu întunericul. Medicii denumesc fosfene aceste puncte luminoase care apar când închidem ochii. Mi-am contemplat fosfenele un minut sau două, până când am simțit o senzație de ușurime și levitare.

Parcă începusem să înaintez încet într-un tunel. M-am speriat un pic și am avut impulsul de a-mi deschide ochii. Însă mi-am spus să stau liniștită, să mă relaxez și să observ ce urmează. Atunci am avut o ușoară senzație de cădere în gol. Mi-am spus în continuare să stau liniștită și să observ. A reapărut senzația ușoară de înaintare printr-un tunel. Era plăcut, eram curioasă unde ajung. Am început chiar să disting tubulatura unui tunel, de culoarea granitului. Devenea treptat cenușiu. Părea că se întrevede un cer mohorât. M-am uitat cu ochii minții în sus și în jos.

Am văzut o roată de vânt din lemn cenușiu, în spate se întrezărea o pădure. Am început să merg către roată. La picioarele mele erau niște vietăți blănoase, păroase, rotunde, ce păreau să se multiplice ca gremlinii. Aveau ochii galbeni și deveneau din ce în ce mai mari. Făcuseră ca un tunel în jurul meu și se înghesuiau în mine. Deveniseră de-a dreptul niște monștrii, câțiva mă apucaseră de picioare, alții își arătau colții lucioși de culoarea huilei și păreau a mă amenința să mă muște. Unii mai scoteau și niște sunete ciudate și clipeau intemitent din ochii lor galbeni. Încercam să înaintez către roată dar nu puteam. Se băgau în sufletul meu din ce în ce mai tare. Mă speriasem.

Dar am continuat să înaintez. Pe măsură ce înaintam îmi dispărea frica.

De bucurie că mă simțeam liberă și neînfricată m-am năpustit cu drag în vietățile blănoase. I-am luat în brațe pe câți puteam și să le-am spus că îi iubesc. Chiar simțeam asta și îi cuprindeam așa cu dragoste, cum îmbrățișezi pe cineva drag. Instant s-au făcut mai mici și s-au dat la o parte. Cerul părea că se albăstrește și a apărut și o mică rază de soare.

Am înaintat către roată. În spate părea că am o colibă acoperită cu iarbă și mușchi. Pe jos era o iarbă verde-gălbuie.

Deodată am început să am senzația că ceva mă trage înspre linia orizontului, care era mult dincolo de roată. Senzația venea dinspre buric. M-am uitat în jos și am văzut că în dreptul buricului era atașată un fel de panglică care

devenea din ce în ce mai mare pe măsură ce se apropia de orizont. Viteza cu care mergeam către orizont creştea considerabil.

Roata dispăruse. Am încercat să mă opun dar nu mergea. Încep să plutesc deasupra câmpului. Deodată mă opresc.

În faţa mea apare un monstru înalt care mă trage de panglică. În spatele lui pare a se întrevedea un castel. Monstrul e mare, ca un fel de zmeu, are coarne, e negru-antracit, are nasul ca de bivol şi gură de om. Vede că încerc să văd castelul de după el şi se postează în faţa mea.

Are şi un cercel în nas. Mă cam sperie. Îl rog să mă lase să trec. E de neclintit. Îmi amintesc că monştrii cei mici s-au dat la o parte când le-am spus că îi iubesc.

Atunci îi spun că iubirea şi cunoaşterea sunt veşnice. E neclintit. Dar îmi zice "fii frumoasă pentru că te iubesc". Apoi îmi face cu mâna şi dispare. Se evaporă.

Nu ştiu ce s-a mai întâmplat cu castelul, căci odată ce monstrul mi-a spus că mă iubeşte am simţit că vreau să merg mai departe, de acolo de unde începusem, la roată.

O fracţiune de secundă mă văd plutind deasupra câmpului ce pare a fi în prag de iarnă. Coliba cea cu muşchi pare mai verde şi mai în spate.

Simt că vreau să merg către roată, să văd ce e dincolo de ea. Dar în acelaşi timp mă şi cuprinde o senzaţie de căldură şi beatitudine căci apare soarele pe cer. E strălucitor şi frumos. Simt că mă mai înalţ un pic către soare. Toate lucrurile acestea se petrec cu o repeziciune uimitoare. Simt că nu mai există timp, ci doar mişcare.

Lumina soarelui mă cuprinde repede, îmi place, mă zvârcolesc. Panglica care mă ţine ataşată din dreptul buricului mă cam ţine, nu mă lasă să mă mişc pe cât aş vrea să mă mişc. Soarele devine mai mare. Razele lui sunt din ce în ce mai puternice. Le simt pe panglică.

Realizez că panglica e o parte din mine, căci simt cum o străpung razele soarelui. Panglica e de un cenuşiu, gri-albastru. Pe măsură ce razele se intensifică şi culorile din jurul meu se intensifică. E rapid, intens, dinamic, înălţător şi frumos. În acelaşi timp şi liniştit şi plin de beatitudine. Simt că mă mişc şi totodată contemplu.

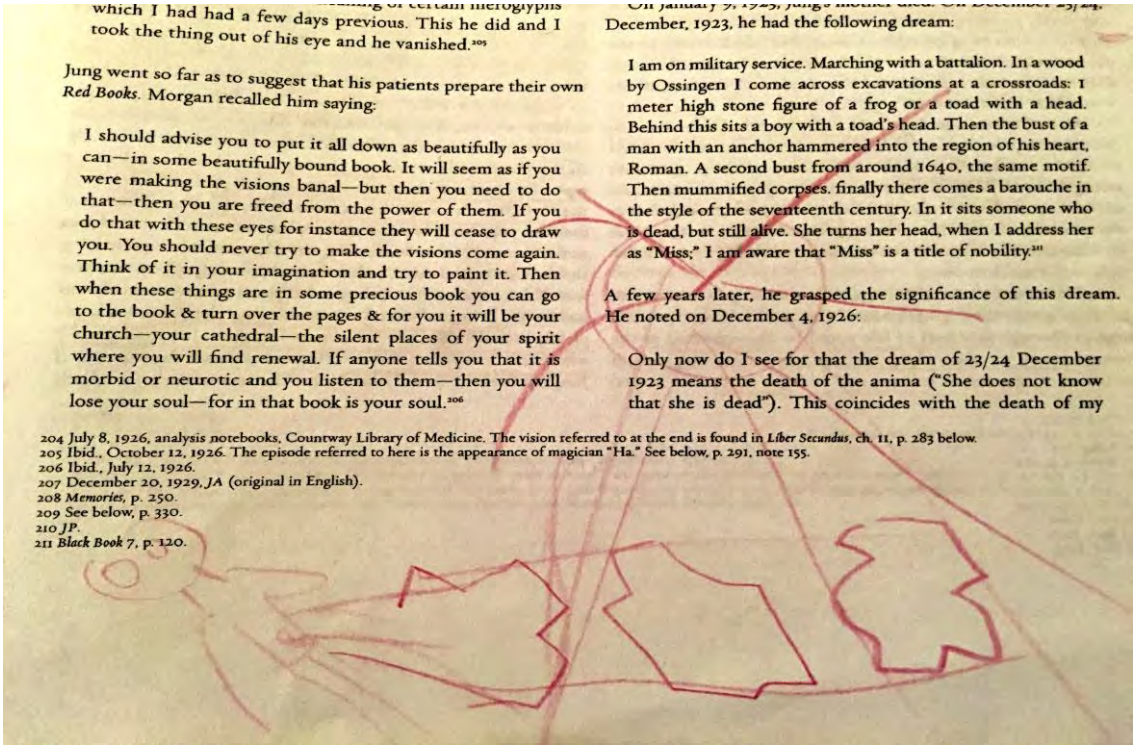
Totul se petrece repede. Intensitatea şi liniştea mă cuprind în proporţii egale. Lumina soarelui se intensifică în continuare, razele iau o formă fizică şi simt că străpung panglica, dizolvând-o. E bine, îmi place. Mă mişc către soare, mă mişc către raze, vreau să le fac să desfacă panglica. Panglica începe să se dizolve. Văd bucăţi de panglică întrepătrunse cu razele soarelui.

Simt că ochii îmi devin mai mari, apoi am o senzaţie de mărire în tot corpul. Şi de înălţare totodată. Razele soarelui intră puţin şi în mine. Pe măsură ce panglica se dizolvă şi descompune în bucăţi mă cuprinde o stare de împlinire, înălţare şi libertate.

Împlinirea aceasta o resimt ca o dinamizare a întregii mele fiinţe, parcă sângele începe să circule mai repede în tot corpul meu, pornind de la buric către cap şi de la buric către picioare. Simt că am mai multă vână. Mă văd şi simt liberă. Simt o mulţumire sufletească pentru că mă simt liberă. Mă cuprinde un sentiment de optimism, vitalitate, încântare şi bucurie. Totodată mă simt şi liniştită şi împăcată. Totul devine din ce în ce mai alb.

Deschid ochii. Imaginea mea şi a panglicii despărţite în bucăţi îmi stăruie pe retină. O mai contemplu puţin. După care dau fuga în sufragerie şi apuc ce-mi cade în mână ca să desenez imaginea. Nu vreau s-o uit. Am trăit o asemenea stare de libertate şi vitalitate atunci când panglica a fost străpunsă şi desfăcută încât vreau s-o imortalizez cât mai repede.

Pe masă era printul Cărţii Roşii, deschis chiar la pagina unde citisem fragmentul Christianei Morgan. Creionul roşu cu care subliniasem era lângă carte. Iau creionul şi desenez chiar pe carte o schiţă a fragmentului viziunii mele ce conţinea dizolvarea şi desfacerea panglicii în bucăţi. Iată ce am desenat:


which I had had a few days previous. This he did and I took the thing out of his eye and he vanished.[205]

Jung went so far as to suggest that his patients prepare their own *Red Books*. Morgan recalled him saying:

I should advise you to put it all down as beautifully as you can—in some beautifully bound book. It will seem as if you were making the visions banal—but then you need to do that—then you are freed from the power of them. If you do that with these eyes for instance they will cease to draw you. You should never try to make the visions come again. Think of it in your imagination and try to paint it. Then when these things are in some precious book you can go to the book & turn over the pages & for you it will be your church—your cathedral—the silent places of your spirit where you will find renewal. If anyone tells you that it is morbid or neurotic and you listen to them—then you will lose your soul—for in that book is your soul.[206]

December, 1923, he had the following dream:

I am on military service. Marching with a battalion. In a wood by Ossingen I come across excavations at a crossroads: 1 meter high stone figure of a frog or a toad with a head. Behind this sits a boy with a toad's head. Then the bust of a man with an anchor hammered into the region of his heart, Roman. A second bust from around 1640, the same motif. Then mummified corpses. finally there comes a barouche in the style of the seventeenth century. In it sits someone who is dead, but still alive. She turns her head, when I address her as "Miss;" I am aware that "Miss" is a title of nobility.[207]

A few years later, he grasped the significance of this dream. He noted on December 4, 1926:

Only now do I see for that the dream of 23/24 December 1923 means the death of the anima ("She does not know that she is dead"). This coincides with the death of my

204 July 8, 1926, analysis notebooks, Countway Library of Medicine. The vision referred to at the end is found in *Liber Secundus*, ch. 11, p. 283 below.
205 Ibid., October 12, 1926. The episode referred to here is the appearance of magician "Ha." See below, p. 291, note 155.
206 Ibid., July 12, 1926.
207 December 20, 1929, *JA* (original in English).
208 *Memories*, p. 250.
209 See below, p. 330.
210 *JP*.
211 *Black Book 7*, p. 120.

Figura 2. Schița viziunii.

După ce am desenat acest mic hominid căruia îi ieșea un șuvoi din buric, având deasupra lui un rotund din care ieșeau raze m-am simțit exaltată și încrezătoare.

Îmi ieșise treaba cu imaginația activă.

Mai mult, în viziune scăpasem de frică! Avusesem și o senzație intensă de libertate și împlinire. Eram bucuroasă că reușisem.

Aș fi vrut să pictez viziunea. Eram cam obosită. Ce tocmai experimentasem mă cam consumase, simțisem atâtea și atât de intens.

Dar am făcut pictură a doua zi.

Aveam niște culori acrilice și pensule, rămase din anul 2008, când mă apucase o febră a pictatului pereților din camera mea. Le-am căutat, le-am găsit și am vrut să mă apuc de treabă. Parcă îmi trebuia o foaie mai mare ca un A4, mărimea topului de coli de pe biroul meu.

Oare unde îmi era blocul desen? Nu-mi aminteam.

Din fericire aveam prin preajmă o bucată de hârtie mai mare ca un A3. Pe ea fuseseră niște abțibilduri mari pentru pereți de la Ikea.

Am pus foaia pe jos în mijlocul sufrageriei și m-am apucat de pictat. Mi-am propus să nu gândesc prea mult, ci doar să am în minte imaginea ce o desenasem pe carte seara. După aproximativ o oră terminasem. Iată ce a ieșit:

Figura 3. Desenul imaginației active.

În timp ce pictam mi-a trecut prin minte că panglica aceea ar fi putut reprezenta cordonul ombilical al dependenței de gratificările celorlalți. Însă am decis să-mi văd de pictat și apoi, după ce termin să trec la interpretat.

Odată ce aveam în față desenul terminat l-am contemplat plină de mândrie câteva minute. Îmi plăcea ce vedeam, mai ales partea cu soarele. Retrăiam puțin din senzațiile pe care le experimentasem în viziune. Totodată eram puțin nemulțumită căci nu reușisem să redau toate secvențele viziunii mele și nu făcusem o tranziție potrivită la nivel grafic între plutirea deasupra câmpului fără soare și apariția soarelui. După care m-am gândit la interpretarea desenului și a viziunii.

Găseam că desenasem cordonul dependenței de gratificare, dar și de fricile și jocurile mele.

Nu prea aveam curaj, căci percepeam stările și consecințele lui ca fiind tăioase. Cum de altfel și reprezentasem grafic razele ce străpungeu cordonul. Numai că raza ce poposea fix la baza buricului nu era tăioasă, ea doar întrepătrundea și apoi se pierdea.

Mi-am spus că așa stau lucrurile în cazul asumării și curajului. Adică anticipările consecințelor și chiar consecințele pot fi tăioase, însă debutul său are loc lin și blând. Deci nu ar trebui să îmi mai fie frică să fac, să pun în acțiune diverse lucruri bune. Să nu îmi mai fie frică de libertate și efort.

Efortul e dinamism.

Îmi plăcuse că în viziune simțisem intens, dinamic, înălțător, vână și vitalitate.

Deci imaginația activă îmi dovedise că aveam vână și zvâc să scap de frică.

Cum mare însuflețire am povestit la terapie ce făcusem. E drept că mă simțeam tare mândră când am arătat desenul.

Poate că de aceea s-a uitat puțin chiorâș la mine și mi-a spus "să am grijă ce fac cu orgoliul".

Puțin îmi păsa, mai ales că îmi pomenise grija. Acel "ai grijă" era stimulul care mă făcea surdă și revoltată. Era modalitatea prin care îngrijitorii mei anticipau un permanent drob de sare și mă făceau să mă simt nevolnică.

Am început să povestesc ce am văzut. Nu mă așteptam să primesc vreo interpretare arhetipală.

Mi-a spus că "*mecanismele agresive personale cedează rapid la căpătarea de afecțiune și să am grijă la păcăleala afectivă"*. Din nou grija, sursa ostilității mele.

- Dar cum vedeți acea păcăleală afectivă?

- *A cere afecțiunea distorsionat prin jocuri de putere, histrionism și agresivitate. A oferi afecțiunea condiționat pentru a primi ceva. Îmbrățișai monștrii și le spuneai îi iubești pentru a-i determina să te lase să treci*.

Din punctul meu de vedere nu ceream afecțiunea ci voiam puterea și controlul.

Așa că iar m-am jucat cu așteptările persoanei de la terapie în loc să spun că eram fericită că în viziune scăpasem de frică și doream să am vână, zvâc și putere în tot ce făceam.

I-am spus că am înțeles importanța oferirii de iubire. Că mă bucur că am trăit-o. Deoarece a trăi iubirea îmi dă încredere în mine și mă ajută să dizolv mecanismele dependenței.

Drept e că uneori din iubire ajunge să nu îți mai fie frică. Fie că iubești pe cineva, fie că te iubești pe tine, frica îți dispare și faci. Poate că mai întâi trebuie să nu-ți mai fie frică, să ai încredere. Iubirea poate însemna și prezența încrederii și lipsa fricii.

Însă nu am pomenit o iotă de percepția mea asupra iubirii.

Am întrebat persoana de la terapie ce înțelege prin idividuație.

"Să știu cine sunt".

Super, voi afla eu de una singură, dincolo de ciorba ta emoțională.

Dar nu m-am putut abține să nu mă joc.

Câteva ședințe, până am terminat de citit Cartea Roșie, am făcut spectacol cu integrarea afectivă. Am aflat că orgoliul e *hiper-centrist și poți să nu îi intri în voie*. Că tiparul meu emoțional era bazat pe *compulsia la repetiție și putea ascunde tristețea*. Și dincolo de tristețe *sunt eu, mă afirm, echilibru, persoană, emoție adecvare.* Mai aveam și *compulsia către control ca tipar emoțional.* Iar *perseverența era inutilă repetitivă, înnebunitoare.*

Eram fix de părerea opusă, îmi doream să îmi încurajez natura perseverentă în a obține reușita și repectul. Aveam să mă folosesc chiar de compulsia către control ce îmi era disprețuită la terapie.

Aveam să-mi controlez perseverența în a-mi structura și rafina capacitatea de atenție și absorbție cognitivă. Să acumulez mai ușor și pentru un timp mai îndelungat detaliile din jurul meu.

A merge până în pânzele albe pentru a obține ceva era un fel de a face și a fi al meu. Mă deranja că nu aveam curaj să îl expun mai des. De exemplu să îmi fi scris disertația.

La o ședință am întrebat ce pot face întru a cunoaște și explica lumea din jurul meu. Mi s-a vorbit despre esențializare.

Esențializarea presupune sinteză, structurare, exemplificare, afirmativitate dincolo de proiecție și blamare, spontaneitate, autenticitate, coerență cu celălalt, a fi fără orgoliu, a putea da și trăi necondiționat (esențializarea în sine este necondiționată).

Îmi părea ca a esențializa avea legătură cu educarea atenției și memoriei. Dar și cu abilitatea de a explica lucrurile simplu și concis.

Am început să explic cum mă joc cu *blam, exemple, pendulare, basme, real, fantastic, teoretic, practic*. Și că înțeleg că fiecare om poate esențializa din moment ce esențializarea e necondiționată, totul e să fii atent și să spui lucrurile bine.

Am declanțat o invitație aberantă.

"Pot să spun uite ma bucur ca am observat la mine în ultimele zile că s-a manifestat capacitatea de a esențializa".

Era o clămpăneală iluzorie. Cine stă și zice că se bucură deoarece i se manifestă capacitatea de esențializare? Te bucuri că înțelegi, te bucuri că ești înțeles.

Dar dincolo de disprețul meu pentru îndemn mi-am pus problema că nu eram atentă și nu puteam explica lucrurile bine și simplu.

Mi s-a spus că *lucrurile vin pe măsură ce faci, exercițiul face parte din dezvoltare.*

Bun, deci tot la perseverență ajunsesem.

Mă amuzam în sinea mea când mi se recomanda *să fiu în prelungire cu celălalt, nu prin exces social sau interior.* Căci înțelesesem că trebuia să mă arăt mai puțin excesivă, mai puțin agitată atunci când voiam ceva. Să nu mai fac paradă, să fiu modestă și să îmi văd tăcut de perseverență.

Am încurajat să mi se vorbească despre satisfacerea nevoilor emoționale. Am aflat de *tandrețe, empatie, atingere, mângâiere*.

Iar am râs pe sub mustață. Mă gândeam că persoanei din fața mea îi cam lipseau. Așa cum mie îmi lipsea stima și aprecierea. Am spus că de fapt nu tandrețea îmi lipsea ci stima și am aflat că era "*necesar să îmi diferențiez nevoia autentică de scenariu, să mă focusez pe manifestarea emoționalului în firescul lui".*

Așa că mi-am văzut de identificarea mea cu fanteziile lui Jung din Cartea Roșie. Apoi, simțindu-mă vinovată că nu am și eu un bagaj de cunoștințe mai mare în a-mi interpreta fantezia m-am apucat să citesc despre monștrii din artă în Istoria Urâtului scrisă de Umberto Eco.

Mi se tot subliniase că aveam nevoi afective nesatisfăcute. Mă gândeam că e un prilej în plus să mă individuez.

Înțelesesem că Jung își văzuse individuația ca o diferențiere a valorilor sale de cele ale inconștientului colectiv cu scopul de a lăsa ceva societății. Eventual niște valori noi.

Nu puteam avea pretenția să las în urmă noi valori. Dar măcar mă puteam lupta să mi le disting și extind pe ale mele, dincolo de prescripțiile cu care nu eram de acord la terapie.

Dacă tot mi se recomanda "să fiu aici și acum", îmi doream însușirea capacității de argumentare și a stăpânirii de sine. Să nu mă mai joc cu discursurile emoționale de la terapie și să spun că pentru mine contau curajul, forța, libertatea și acumularea de cunoaștere și posesiuni materiale.

Vizunea începuse cu dorința mea de a înainta către o roată. Nu i-am dat atunci nici o interpretare roții. Am fost fermecată de curajul, zvâcul, vitalitatea și libertatea pe care le simțisem. Am omis să fac orice altă asociere în afară de a-mi lega panglica de un cordon ombilical al dependenței.

Da, era adevărat că eram dependentă de micile gratificări ale celorlalți și atenție. Numai că ele compensau frica mea de a face lucrurile așa cum trebuia. Bine, hotărât și temeinic.

Îmi fusese suficient că simțisem dispariția fricii, apariția zvâcului și libertății. Am renunțat la a-mi extinde explicarea celor văzute.

Era posibil ca roata, soarele, coliba și monștrii să îmi arate tocmai că puteam să fac lucruri bune, hotărâte și temeinice. O simțeam, numai că îmi era frică să aflu despre diversele lor corespondențe în mitologie. Dacă aveam să aflu cumva că nu eram bună?

Din fericire chiar am scăpat de frică. Și am reușit să fac acum o interpretare, după patru ani și ceva de la momentul meu de imaginație activă.

M-a ajutat marele sălaş al cunoaşterii contemporane, internetul.

Jung ar fi fost probabil încântat să afle cum azi poţi avea acces la vaste informaţii despre mitologie doar prin câteva click-uri.

Aşa că am încercat să aflu sensul celor văzute de mine cu ajutorul simbolurilor şi mitologiei, aşa cum ar fi făcut şi Carl Gustav. Şi să adaptez materialul episodului meu de imaginaţie activă cu felul în care văd eu lumea.

Am căutat pe google simbolismul şi semnificaţia roţii, a figurii mitologice ataşate prin panglici (mythological figure attached by chords), a mitologiei personajelor ce populează aerul, a figurii mitologice care are cap de taur (mythological figure with bull head).

Şi am aflat lucruri care mi-au mers la suflet.

Roata este un simbol al mobilităţii şi evoluţiei societăţii[9]. Roata ar putea fi un arhetip al ingeniozităţii umane. Poate nu întâmplător există în multe culturi zicala "a reinventa roata". Roata reprezintă un simbol cultural şi o metaforă a ciclicităţii şi repetiţiei. În China antică roata era văzută ca un simbol al sănătăţii şi vigorii. Roata e stema steagului Indiei, simbolizând dreptul (dharma) şi e şi figura centrală a drapelului Rromilor. Roata cu spiţe era un semn al prestigiului în Epoca Bronzului şi un simbol al soarelui la vechii egipteni[10].

La începutul viziunii încercam să mă îndrept către roată, către putinţă, mobilitate şi decoperire.

Numai că mă împiedicasem de gremlini, vietăţile blănoase. Erau compulsiile mele de a face o sumedenie de lucruri rele. Îmi era frică că nu mă puteam stăpâni, că puteam funcţiona doar pe principiul plăcerii. Din frică aveam orizontul îngustat, monştrii care făceau tunel în jurul meu.

Odată ce nu mi-a mai fost frică şi am înaintat, adică am început să fac lucruri, am început să mă iubesc aşa cum eram. Când am început să îmi doresc să îmi umplu polobocul am observat că făcând scap de frică. Totodată făcând lucruri hotărâte şi pragmatice încep să mă apreciez pentru ale mele pofte instinctuale. Căci sunt manifestarea unei energii vitale şi nu un lucru rău atâta vreme cât nu îmi afectează curajul şi dispoziţia de a face.

Din frică mă aruncam eu în braţele principiului plăcerii. De aceea monştrii creşteau, mă apucau de picioare îşi arătau colţii şi clipeau din ochii galbeni. Frica mă făcea să mă mulţumesc cu mai puţin. Mă disprețuiam pentru acest lucru. Şi îmi alinam disprețul faţă de mine prin şi exagerarea plăcerilor şi poftelor. Măcar la excese şi plăcere mă pricepeam de minune. Eram hedonistă, îmi plăcea să mă distrez, să admir arta, să petrec, să dansez, să mănânc şi să beau, să fac dragoste, să simt că fiinţa îmi sfârâie cu plăcere.

Din frică mă concentram pe excesele hedoniste în loc să îmi bag energia şi în perseverenţa de a-mi umple polobocul cu realizări stimabile.

Monştrii măriţi erau o reprezentare a excesului.

Ochi galbeni ai monştrilor erau uitătura mea urâtă pe care mi-o exageram în mod voit. Mă mulţumeam că îmi pot controla privirile mele "ca de nebun" în a zăpăci şi sperja audienţa.

Roata dispăruse din aria mea de interes în viziune căci tăbărâseră pe mine monştrii. Adică mă concentram prea mult pe principiul plăcerii şi pe incompetenţa mea izvorâtă din acesta. Mă concentram şi pe frica că nu îl pot stăpâni, dar am înaintat, adică am făcut, dincolo de frică. Aşa am putut să îmi însuşesc şi principiul realităţii şi să îmi iubesc şi principiul plăcerii. Nemaiavând o atitudine ambivalentă faţă de el, diferenţiindu-l, acesta s-a dat la o parte, mi-a făcut loc ca ai mei monştrii din fantezie.

Aşa s-a întrezărit o rază de soare şi am vrut din nou să merg către roată.

Am văzut coliba. Era casa şi familia mea. Eram dependentă de ce mi se lăsase. De aceea odată ce am văzut coliba am văzut şi că eram ataşată de o panglică. Trăiam valorificând agoniseala familiei prin speculă. Nu aveam recunoştinţă faţă de zestrea materială şi emoţională ce mi se lăsase. O făceam de doi bani, deşi profitam de bunurile materiale şi spiritul meu speculativ. Făceam tam-tam că fusesem un copil neglijat şi de aceea făceam în ciudă. În loc să văd că aveam spirit pragmatic şi speculativ şi zestre datorită familiei în care crescusem. Că îmi oferiseră suficiente lucruri încât să fiu mulţumită, să trec peste învinuiri inutile şi să pun mâna să fac ceva bun, să îmi depăşesc condiţia.

De fapt trecusem, realizasem că eram în viaţă datorită mamei după ce fusesem invitată să citesc moartea căprioarei. După aceea aflasem cum puteam trece la principiul realităţii. Ceea ce presupunea detaşarea de imitarea părinţilor.

Deci panglica nu mai era dependenţa de familie.

Ce era panglica atunci?

În mitologia Cherokee pământul era la început o insulă plutitoare ce era atârnată de cer prin patru cordoane corespunzătoare punctelor cardinale[11].

Adică mă detaşasem de origini şi realizasem că sunt. Eram şi eu ataşată de un specific. Pe care trebuia să îl dezvolt. Numai că mă împotriveam, voiam să scap de cordon şi să mă duc către roată. Adică să obţin cunoaşterea fără truda de a-mi pune la lucrul specificul. Nu mergea. Trebuia să mă trudesc în baza a ce eram, dincolo de imitaţii şi învinuiri. De accea începusem să mă îndrept cu repeziciune către orizont.

Care era specificul meu?

Începusem să plutesc. Eram în aer.

---

9 http://high-tech.wikidot.com/blog:2 (accesat la 15.06.2016)

10 https://en.wikipedia.org/wiki/Wheel (accesat la 15.06.2016)

11 https://en.wikipedia.org/wiki/Cherokee_mythology (accesat la 15.06.2016)

În mitologie, aerul este un element primordial al vieții, din care este constituită lumea, alături de foc, apă și pământ. Vântul este o materializare a forței elementului aer. Este un element ce poate reda în același timp zbuciumul naturii, furia divină, forța destructivă sau opusul acetor stări, armonie, calm, ideea de zbor. Fiind un element schimbător, vântul a fost împărțit în diferite categorii, după rolul și direcția baterii sale[12].

Aerul era pentru vechii antici un element abstract, indefinit, dar care se materializea sub mai multe forme. Grecii aveau vreo 41 de zeități ale aerului și cerului, de la Atlas, la Hera și Zodiac[13].

Sunt zodia Balanță, un element de aer. Am ascendent în Berbec, un element de foc.

Aerul și focul fac lucruri bune de sunt bine delimitate și controlate. În caz contrar fac haos și prăpăd. Ca pulsiunile mele nestăpânite.

Sudul poate fi focul, estul poate fi aerul, nordul poate fi pământul, iar vestul poate fi apa. Eram atașată de aer, estul. Soarele răsare de la est. De unde vine și pustiitorul crivăț.

Prin urmare eram atașată la specificului aerului.

Dar nu realizam cine eram și ce puteam face. Mă lăsam purtată dar în acelaș timp mă și revoltam în van. Panglica din fantezie mă trăgea și eu mă împotriveam.

Deodată mă oprisem. În fața mea era monstrul cu gură de om și nas ca de bivol. Probabil era un minotaur. Acesta e o creatură mitologică cu corp de om și cap de taur ce stă într-un labirint[14].

Dă dovadă de ferocitate, cruzime și nu e foarte inteligent[15]. Dee aceea nici nu poate ieși din labirintul în care l-au băgat zeii.

Minotaurul putea fi o altă instanță a mea, visceralitatea și nestăpânirea de sine. Dacă nu mă stăpâneam puteam scoate afară o furie oarbă și distructivă. Dacă nu îmi stăpâneam pulsiunea de a acționa și avea imediat, atunci aveam câmpul conștiinței îngustat. Dorința de a face și avea lucrurile imediat mă făcea proastă ca minotaurul ce nu putea ieși din labirint.

Dar minotaurul avea un cercel în nas, semn că deja fusese domesticit. Cum fusesem și eu de către îngrijitorii mei. Aveam un simț moral, un simț al datoriei și înțelesesem ce era discernământul de la o vârstă fragedă.

În spatele creaturii era castelul, ce probabil semnifica vanitatea mea de a mă juca cu aparențele. Făcea și ea parte din spiritul nestăpânit și prost, castelul era în spatele minotaurului.

Mi-am amintit de monștrii mici ce plecaseră odată ce le spusesem că îi iubesc, adică am voit să păcălesc minotaurul. De aceea îi spusesem ceva mai complex, cum iubirea și cunoașterea sunt veșnice. Căci era mai mare. Așa cum mă tot păcăleam și pe mine cu iubirea și cunoașterea de sine. Dar de la păcăleală am ajuns treptat la realitate. Am ajuns să mă cunosc și să îmi iubesc latura pulsională și instinctivă. Iar ea să îmi dea energie să fac ce e bun și împlinește. Să nu mă mai incomodeze în a obține lucruri bune.

Adică să mă iubească și ea ca minotaurul. Să văd că sunt frumoasă cu pofta mea de viață, vâna și zvâcul meu orientate către joacă bună, spirit ludic, pragmatism și altruism. Și nu către ciudă și joacă bolnavă.

Stăpânindu-mi spiritul vulcanic, diferențiându-l și iubindu-l acesta s-a evaporat. Odată cu el și castelul, vanitatea aparențelor.

După evaporarea relelor am ajuns să caut iar roata, mobilitatea, evoluția și ingeniozitatea. A apărut soarele. Deitățile solare simbolizează puterea și rezistența. Apollo era zeul soarelui și cunoașterii.

Soarele a început să îmi facă panglica bucăți.

Semn că pentru a ajunge la roată trebuia să mă diferențiez, să știu ce sunt și ce pot face. Să nu mă mai las purtată, să scot acțiuni și lucruri bune din haosul vântului. Să am voință în a delimita și stăpâni ce sunt. Să obțin cunoașterea de sine și de lume.

De aceea m-am și simțit cel mai bine din lume când soarele îmi desfăcea panglica. O combinație de calm cu libertate, intensitate, împlinire.

Îmi născusem un simbol al sinelui, panglica atașată de buric și tăiată de razele soarelui. Era conectată la orizont, la elementul aer, la est. Energia mea era de aer. Aerul dă și calmul și armonia. E și capricios. Face furtună și calamitate.

Dar aveam și soare, forța cunoașterii. Soarele intrase un pic și în mine.

Se făcuse alb la sfârșit. Era ca la facerea lumii. Care fusese primul lucru făcut de Dumnezeu când crease lumea? Să fie lumină!

Într-un mit indian șarpele cel rău înghițise oceanul primordial și toate lucrurile create. A venit Indra și i-a despicat stomacul cu un fulger și a scos de acolo toate lucrurile[16].

Nestăpânirea și capriciozitatea date de aer îmi înghițeau lucrurile bune. Razele ce despicau panglica semănau cu fulgerele.

12 https://ro.wikipedia.org/wiki/Aer_(mitologie) (accesat la 15.06.2016)

13 http://www.theoi.com/greek-mythology/sky-gods.html(accesat la 15.06.2016)

14 https://en.wikipedia.org/wiki/Minotaur (accesat la 15.06.2016)

15 http://revistanautilus.ro/cryptozoologie/minotaurul/ (accesat la 16.06.2016)

16 https://en.wikipedia.org/wiki/Snakes_in_mythology (accesat la 16.06.2016)

Aveam mitul meu. Parcursesem un drum obținând curajul, scăpând de monștri, văzând ce pot face, roata. La final era un simbol al meu. Panglica străpunsă de soare. Adică natura mea dual. Instinctivă, haotică, pustiitoare și nesăbuită. Și în același timp lucidă, măsurată, senină și armonioasă.

Jung spunea că inconștientul produce simboluri.

Reușisem în 2011 să îmi produc propriul simbol cu imaginația activă dar nu eram neapărat convinsă. Trebuia să obțin niște dovezi concrete ale putinței mele. Să fac și să observ ce iese.

Faust al lui Goethe spune: **La început a fost fapta!** (Jung, 2014, p 283).

Nu stăteam eu la prea multe introspecții atunci.

Eram mulțumită că reușisem să fac imaginație activă. Obținusem o fantezie în care trăisem niște stări minunate. Până la urmă fusese doar un vis lucid. Rămăsese o pictură a lui.

În realitate mă războiam șiret cu agentul terapeutic și eram nemulțumită că am un bagaj de cunoștințe limitat. M-am apucat să citesc Istoria Urâtului scrisă de Umberto Eco.

Citind observam cum atenția mea scârțâia. Așa că am citit și mai mult și am lucrat la atenție.

Am făcut muncă și disciplină în a mă stăpâni și a dobândi mai multă cunoaștere.

Mă motivase Jung să renunț la vise de preamărire și să îmi transform neputințele.

"Neputința frânează continuarea ascensiunii. O altitudine mai mare pretinde o virtute mai mare. Noi n-o avem. Trebuie mai întâi s-o creăm, învățând să trăim cu neputința noastră. Acesteia trebuie să-i dăm viață. Căci alminteri, cum să evolueze ea către putință"(Jung, 2009, p 240).

În capitolul următor prezint cum m-am războit cu atenția deficitară, am încercat să fiu modestă și am mai aflat lucruri despre mine.

Capitolul XII. Umberto Eco și Atenția.

Citirea Cărții Roșii mă făcuse să mă gândesc la a mea limitată cultură generală. Doream să-mi extind cunoașterea.

Mă mai și apucasem de-a binelea de studiul cu "mergers and acquisitions". Îmi convocasem un bun prieten și lucram de acasă. Mai mult ne jucam. Dar chiar îmi structuram atenția, amicul era un zbir al detaliului, stăpânea Office-ul cu mare desăvârșire și știa engleza aproape la fel de bine ca româna.

Aveam ce învăța și dezvolta grupa mare din interacțiunea cu studiul și cu amicul.

Nu lucram mai mult de patru-cinci oare pe zi.

Așa că aveam timp berechet să îmi extind cunoașterea și în alte direcții.

Mi-a venit să mă apuc să citesc Istoria Urâtului scrisă de Umberto Eco.

Primisem cartea cu ocazia zilei mele de naștere de câțiva ani. O răsfoisem puțin și apoi o așezasem la loc de cinste în bibliotecă. Alături de sora ei, Istoria Frumuseții. Pe care mi-o cumpărasem în 2008, îmi fusese de ajutor pentru lucrarea de licență. Nici pe aceasta n-o citisem din scoarță în scoarță, nu aveam răbdare. O parcursesem în diagonală, insistând pe pasajele ce le consideram relevante pentru lucrarea mea.

Țin minte că am scos cele două volume din bibliotecă. Le-am răsfoit, le-am cântărit. Istoria Frumuseții mi se păruse puțin plictisitoare când o parcursesem în 2008. Erau prea multe elogii și laude în ea. Nu-mi erau pe plac, îmi păreau banale.

Monștrii, ciudățeniile, ororile și urâțenia îmi atrăgeau atenția ca un magnet. Totuși nu suficient încât să mă dedic lecturării Istoriei Urâtului de îndată ce o primisem. Nu aveam o motivație clară care să-mi susțină efortul de atenție în a o citi.

La mine plăcerea cititului de dragul ei nu a existat niciodată. Citeam pentru că trebuia, pentru că doream să aflu ceva sau pentru că doream să-mi depășesc și învinge anumite aspecte. Atenția mea era nărăvașă.

Tocmai pentru a-mi susține atenția deficitară am decis să mă apuc de Istoria Urâtului.

Găseam că fascinația mea pentru urâțenie mă va ajuta să-mi mențin atenția cu mai multă ușurință. Și apoi, după ce mă voi fi intoxicat cu urâțenie, lecturarea Istoriei Frumuseții va veni ca o contrabalansare.

La câteva zile după ce mă apucasem de citit am avut terapie. Mă împăunez la entitate.

- Ia uitați ce am început eu să fac, îmi extind orizontul cunoașterii prin citirea despre urâțenii.

- Ce consideri că e urât la tine?.

- Nu pot să-mi concentrez atenția pe cât mi-aș dori, fuge compulsiv doar după pasajele care îmi fac plăcere.

- Poate că *forța compulsiei e urâtul la tine*.

- Ce face forța compulsiei?

- *E o dependență care vine la pachet cu orgoliul. Arată un deficit perpetuu, nu e o satisfacere pe cale naturală.*

Ah, naturalul ăla plus orgoliul mă odârlesc mai ceva ca pe cel mai sărman măgar de la stână. Eh, lasă că voi scoate eu ce trebuie din luminația închistată ce tocmai a început să rumege la un baton cu cereale. Mi-a cerut voie dar nu îmi pare corect ce face. Lasă că îmi iau și eu niște sărățele din bucătărie. Revin și îi răstălmăcesc cuvintele mpână i-o ieși pe nas.

- Compulsia e un deficit! Cum scap de el?

- *E un deficit rezolvabil. Delimitează-ți nevoile de compulsii. Copilul, dacă nu îi delimitezi nu are de unde să știe.*

- Eu vreau atenția! Acum nu din partea celorlalți, ci să am atenția trează. Cum face individul ca să-și discearnă nevoia orgolioasă de nevoia de apreciere?

- *Atenția e un atribut al stării de prezență.*

- Ce face?

- *Optimizare, dezvoltare, observare. Se ajunge la primenire.*

Îmi venea să fac o enormă ocară. Sigur, du-te tu la pelerinaj ca să te primenești. Iar eu o să-mi pun straiele de duminică, alea bune și o să dau o orgie bahică în cinstea drumului tău către puritate. Adică o să mă primenesc ca să-ți sărbătoresc misiunea către înnoirea spirituală.

M-am abținut.

- Cum învață copilul să fie atent la ce e bun?

- *Copilului îi este delimitat ce este potrivit și ce nu. Copilul răzgâiat are șanse să devină un adult orgolios pentru că primește pe tavă atenția și îi sunt satisfăcute capriciile, nu are de unde să știe cum să-și delimiteze și reprezinte trebuințele de mofuturi. E necesar să fie invitat să se observe pe sine și pe ceilalți, ca să integreze potrivit nevoia de apreciere și să se detașeze de pornirile sale orgolioase. Astfel îi este dezvoltată și inteligența socială. Care se susține cu cea teoretic-rațională, adică prescripțiile valorice și comportamentale pe care le primește de la grupul său de apartenență*.

- Credeți că eu încă vreau prea multă atenție?

- *Uite-te în jurul tău. Ce țipă după atenție?*

Deși renovasem casa la sfârșitul primăverii și îmi stăvilisem pulsiunile de a o împopoțona din abundență, tot nutream difuz să fiu băgată în seamă pentru casa mea deosebită. În baza ideii că "dă bine la public", țineam în continuare o sumedenie de lucruri inutile – mici obiecte, pixuri, reviste, broșuri, suveniruri, veselă, vechituri. Păstram cu mare dârzenie toate nimicurile, așa cum învățasem de la familia mea.

Ba mai mult, dusesem la un alt nivel obiceiul mamei mele de a-mi mai lăsa câte un bilețel sau de a mai pune bilețele scrise pe diferite alimente. Îmi umplusem casa cu diverse inscripții. La bucătărie pe frigider tronau mai multe bilețele cu vorbe de duh. Și cum frigiderul era vechi și mă gândeam că oricum îl voi schimba curând, îi umplusem părțile laterale cu inscripții făcute cu markerul. La trei luni după acea ședință am înlocuit frigiderul. Câteva zile, până când l-am vândut omului de serviciu al blocului, a stat pe casa scării. I-am făcut o poză. Iată:

Figura 4. Frigiderul Arctic, moștenire plină cu inscripții.

Poza putea fi destinată unui album, "Urâtul Casei Strat".

Nu mă limitasem la frigider. Dulapul negru din baie era numai bun pentru inscripții făcute cu creta. Așa că îl umplusem și pe dânsul cu felurite vorbe de duh plus atenționări destinate vizitatorilor (apa trebuie trasă / peria din

spatele veceului nu este de decor...etc). Pe lângă cei doi mari coloși acoperiți cu scrieri mai aveam obiceiul de a lăsa diverse bilețele cu tot felul de notițe prin toată casa.

Am spus agentului terapeutic cum scrierile din baie și bucătărie erau probabil ceva mai mult ca ceea ce îmi era necesar. Făceam un joc, nu scrierile mi se păreau a fi problematice, ci frica mea difuză și atenția mea deficitară.

Evident că am iscat o povață.

- *Când apare momentul renunțării înseamnă că renunț la compulsia de a primi atenție și a mă reconfirma eu singură.*

La compulsie nu ai cum să renunți. Cel mult o poți transforma în altceva. Trebuia să primesc mai întâi niște confirmări pentru capacitatea mea de a face lucruri bune, pentru a-mi fi stabilizată încrederea în mine.

Am început să mă tângui.

- Dar, știți eu îndur o grămadă de lucruri de dragul atenției. Prezența plicticoasă a celorlalți, conversațiile mediocre, neplăcerea unei vestimentații rigide, sau futilitatea anumitor activități. Efectiv pierd timpul, îndrugând vrezi și uscate. Făcând așa simt un vid interior. Da' scap repede de el, fac niște circ sau mă fălesc la momentul oportun, creez un mic tămbălău exact atunci când audiența e pregătită. Atunci primesc atenție și laudă. Mă enervează că pentru a le obține e necesar să trec mai întâi prin furcile caudine ale plictiselii.

- *E un miraj al laudelor umane și o suferință a demonstrativității.*

- Da, probabil că de aceea nici nu pot empatiza bine.

- *Poate dai empatiei conotația de compătimire. Pentru că te tot victimizezi. Când victimizez nu îmi asum, e un joc de putere inversat.*

- Dar poate mă victimizez din joacă, să mai râd un pic.

- *Din compulsia de a primi atenție imediat se face salt în orgoliu.*

- Dar eu nu vreau orgoliu, vreau doar să fiu mai atentă la ce e în jurul meu. Dar mai cu seamă la ce citesc, să îmi mențin atenția mai multă vreme.

- *Atenția e un aspect firesc, ca și asumarea.*

- De ce nu am fost susținută în copilărie să îmi dezvolt atenția?

- *Nu cumva te victimizezi pe degeaba?*

- Cum vedeți victimizarea?

- *E o mocirlă interioară, apare când nu ai ceva util de făcut pentru tine și pentru celălalt. Când nu primenești.*

- Păi și cum primenesc eu nevoia mea de a fi lăudată?

- *Se ajunge la un firesc al lucrurilor, prin atenție și asumare. Nevoia de laudă arată că omul se simte limitat și nu acceptă. E o diferență între a te aștepta să fi valorizat și a cere și aștepta laudă.*

- Eu nu am fost valorizată în copilărie! De aceea mă și revoltam, primeam prea multă cicăleală, nimic din ceea ce făceam nu era bun!

- *Reactivitatea e concentrată pe trecut, absoarbe energie, nu construiește. Dependența de atenție poate fi rezolvată.*

Îmi deschisese ochii că nevoia de laudă denota un sentiment de inferioritate iar reactivitatea nu te lasă să te dezvolți. Dar mi se părea o mare mojicie să îmi tot fie aplicat același discurs al primenirii și construcției indiferent de problema vizată. Bașca mi se arăta cum eram dependentă și trebuia să fiu empatică.

Însă pricepusem eu de la agentul terapeutic cum că firescul lucrurilor ar fi fost să nu mai dau atâtea conotații absolute feluritelor aspecte ce mă înconjurau, ci să fiu pur și simplu prezentă și atentă. Și să îmi asum aspectele negative, cât și pe cele pozitive.

Drept urmare chiar mi-am propus să mă dau pe brazda dependenței, *să continui să o destructurez.*

Am găsit un pasaj din Istoria Urâtului și am găsit de cuviință că în el se găsea dependența mea.

Iată ce spune Atanasie din Alexandria în secolul 4: "demonii pot face orice pe lume pentru a-i înșela pe cei săraci cu duhul – trăncănesc, zăpăcesc, se prefac nevinovați, fac hărmălaie, râd ca nebunii, fluieră, iar dacă nu li se acordă atenție de îndată plâng și se jelesc ca niște înfrânți"(Eco, 2007, p 96). *Cât se poate identifica dependența din mine cu acest pasaj!*

Era o sminteală, doar râsesem cu poftă de înșelăciunile aplicate de demoni și inconștient voiam să-i aplic o păcăleală agentului terapeutic. Să-i arăt că sunt dependentă de fapte drăcești și să-i răvășesc natura cuvioasă prin jelania dependenței mele. Eventual să-i și vorbesc puțin despre marchizul de Sade, umorul vulgar și obscen. Sau despre plăcerea mea de a duce lucrurile dincolo de limita suportabilului, despre savoarea insuportabilității și copleșitorului.

Noroc că mi-a atras atenția *meșteșugul ținerii de minte – "pentru a reține cuvintele și conceptele oamenii erau sfătuiți să le asocieze cu diferitele încăperi ale unui palat sau cu diferitele locuri ale unui oraș, unde se găseau statui înfricoșătoare, greu de uitat"*(Eco, 2007, p 125)

Voiam să am și eu o mai bună ținere de minte!

La terapie am dat uitării trăncăneala dependenței și copleșeala.

- Cum fac eu să deprind meșteșugul ținerii de minte? Ce sfat ați avea?

Citesc fragmentul cu statuile și primesc un răspuns la care nu mă așteptam.

- *Putem vorbi despre construirea deprinderii de atenție post-voluntară.*

- Ce face, cum funcționează?

- Atenția este involuntară, voluntară și post-voluntară. Cea post-voluntară implică concentrare, stabilitate, durată mare de timp, efort minim. Îi este premergătoare cea voluntară "vreau să fiu atent".

Evident că nu-mi putea oferi o tehnică prin care să deprind atenția aceea concentrată. Mă simțeam de nimic și că fac o terapie de nimic. Dar nu puteam accepta așa ceva, trebuia să fac cumva să scot ceva bun din mine și din terapie. Nu-i permiteam prezumției de incompetență să se dezvolte. Compensatoriu mă refugiam într-o joacă disprețuitoare. Care îmi dovedea competențele terapeutice limitate pe care le aveam la dispoziție.

Competență terapeutică limitată.

- Uitați, eu mi-aș dori să fiu compătimită pentru lipsa mea de atenție.

- Compătimirea poate fi reversul agresivității. Adaptativă e acceptanța, compasiunea.

- Da? Ce părere aveți despre copii care fac tărăboi ca demonii și sunt apoi certați sau compătimiți?

Citesc fragmentul lui Atanasie.

- Copii au un tipar al tărăboiului pentru a le convinge pe mame.

- Da, sau sunt agitați pentru că li se spune permanent că trebuie să stea cuminți. Nu le este valorizat dinamismul.

- Valorizarea demersului acțional se necesită a fi departajată de sancționare. Astfel apar în copil elemente de conștiință etică.

- Adică să fie îndemnați la rușine! Să li se spună că lumea îi va respinge și ironiza dacă nu stau cuminți. Să le fie frică de ce va spune lumea.

- Valorizarea tip "ce zice lumea" e specifică comunității mici. Odată ce ce trece în comunitatea lărgită, societate, păstrarea aceluiași tipar duce la lipsă de afirmativitate.

- Da! De aceea nu pot eu să mă afirm, și-au bătut joc de mine cu amenințările iminentei apocalipse făcute de gura rea cea lumii. E oribil! Îmi vine să dau cu ei de pământ!

- Furia mutilează emoționalul și cogniția. Favorizează idei parazite ca răzbunarea, blamarea, negativismul. Se auto-alimentează și apare cantonarea în același cerc vicios al furiei.

- Cum mă motivez să scap de furie?

- Motivarea înseamnă cuvântul potrivit în situația potrivită. Găsind cuvântul potrivit am situația potrivită la nivel interior. Cuvântul e la jumătatea drumului dintre afectiv și cognitiv. A folosi cuvintele potrivite înseamnă a avea acces la interiorul și esența ființei mele.

- Nu am fost învățată să mă exprim în cuvinte potrivite! Nu mi-a fost favorizată simplitatea, aveau pretenții intelectuale de la mine când eu în mod evident nu puteam sta locului și citi! Am avut parte de o educație necorespunzătoare!

- Poți ierta!

- Poate, dar momentan mă îndoiesc.

- "Te-am iertat" este corolarul[17] lui "te iubesc necondiționat".

Am tăcut câteva momente. Nu eram deloc de acord cu iubirea necondiționată. Îmi părea a fi o rețetă pentru a nu-ți găsi reperele, pentru a nu interioriza valori, hotărâre și voință. Dacă tot ești iubit din oficiu, ce rost mai are să lupți, să te zbați, să iți depășești condiția? Totuși mă simțisem iubită în copilărie. Avusesem parte de restricționarea libertății din prea multă iubire. Fusesem considerată bulgărașul de aur ce are nevoie de o grijă permanentă ca nu carecumva să sufere. Dacă din prea multa lui agitație ajunge să cadă, să se lovească, sau îmbolnăvească? Ceea ce mi se părea o altă latură parșivă a iubirii necondiționate. Adică incapacitatea de a vedea nevoile celuilalt dincolo de fricile tale ieșite din iubire.

Plus că eram în cele din urmă iertată pentru toate prostiile pe care le făceam. Ceea ce din nou îmi părea găunos. Din moment ce știam că eram oricum iertată pentru orice lucru, ce sens mai avea să mă stăpânesc și să fac lucrurile cum trebuie?

După mine iubirea necondiționată aduce răsfăț și inadaptare.

Pricepusem eu la un moment dat că dacă ierți te ierți în primul rând pe tine. Apoi a ierta e o dovadă de forță și noblețe sufletească.

Mi-am dres vocea și am început o argumentație schiloadă ce a iscat un vălmășag emoțional.

- Da, a ierta poate fi un lucru meritoriu și bun. Însă trebuie subliniat motivul iertării. Să nu se înțeleagă că ierți din oficiu, pentru că ești tu pasiv și nu ai discernământ. Să priceapă omul că a fost iertat, chiar dacă a greșit și a dezamăgit.

- Frumusețea e o oglindă a interiorului. Blândețea nu înseamnă pasivitate ci disponibilitate. Emoția poate fi exprimată, pur, necondiționat. Acel "dacă" e dovada unei imitații.

Ohoo! Îmi picase fisa! Agentul terapeutic fusese condiționat în copilărie prin iertarea greșelilor urmată de o aspră mustrare și evidențierea dezamăgirii pe care o provocase prin greșeală.

Dar nu era problema mea.

- Cum ieși din imitație?

---

17 Concluzie care derivă nemijlocit dintr-o teoremă. Idee care derivă din alta. Idee care decurge dintr-o teorie, dintr-o afirmație.

- Prin asumarea timpului prezent întru viitor. Rămânând în fixarea trecutului nu facem decât să îl reactivăm perpetuu. Nu pot trăi la nesfârşit în trecut, are o componentă depresivă, mă blochez. Una e să ofer din experienţa trecută celorlalţi pentru catalizarea situaţiei lor şi alta e să mă fixez.

Îmi era clar, activasem insidios un fost blocaj al persoanei de la terapie. Peste care se forţase să treacă. Cine ştie, poate avusese şi depresie pe care o catalizase prin învăţarea psihologiei. Îmi venea să râd. Dar îmi era şi milă. Totuşi, mi-am continuat joaca întru a-mi confirma ipoteza competenţei terapeutice limitate.

- Cum îţi reprezinţi potrivit trecutul?

- Te întrebi dacă ai învăţat ceea ce trebuie din trecut. Odată ce am fixat trecutul el devine integrat la timpul trecut, ca experienţă de viaţă. E o pildă şi nu perpetuarea maladaptativului prin blam şi reproş.

Deci avusese parte de mult blam şi reproş în copilărie. Şi le integrase ca teme prevalente în competenţa-i terapeutică. Oare cum făcuse?

- Ştiţi, eu nu prea înţeleg partea cu integrarea...

- Integrarea trecutului înseamnă că am luat lecţia necesară pentru prezent şi viitor, mă desprind de compulsia la blam şi reproş.

- Cum?

- Prin stare de prezenţă, de accesare a interiorului.

Mai că rămăsesem fără suflu de furia ce îmi apăruse. Uitasem de joaca mea. Nu făcusem eu imaginaţie activă? Nu scosesem eu din interior, din inconştient, propriul meu mit? Ah, dar vai, nu mitul contase, ci că aveam tendinţă la păcăleală afectivă.

Mi-a trecut furia. Poate persoana din faţa mea chiar fusese sensibilă la şantajele emoţionale ce i se aplicau în copilărie. I se spusese că nu mai e iubită dacă face ce nu trebuie. Şi o luase de bună, rămăsese traumatizată. De aceea insista cu iubirea necondiţionată. Rămăsese cu o permanentă frică de lipsă a iubirii şi angoasă la blam şi reproş.

Pe mine doar bunica mă ameninţa cu sistarea iubirii. Şi nu o luam în serios. Făceam şi mai mare hărmălaie, apoi o pâram părinţilor. Iar ei subliniau că bunica mă iubeşte oricum, aşa cum mă iubesc şi dânşii. Apoi mă invitau să mă concentrez pe părţile ei bune, cum că îmi este devotată şi îmi favorizează discernământul.

Mă simţeam mai bine, am revenit la joacă.

- Ştiţi că eu semnific rău propriul meu trecut...

- Reacţionez în conformitate cu semnificaţia pe care o dau. Care e semnificaţia mea? E cumva tributară orgoliului, fricii de abandon?

- Nu am lucrat noi mult la frica de abandon, nu am scăpat eu de bâţâială?

Ca un găgăuţă încrezător mă aşteptam să treacă peste propriile traume şi să revină la ceea ce în mod evident mă interesa, cum obţineam eu atenţia concentrată. Însă nu s-a întâmplat. Am provocat o gogomănie.

- De la recuperarea emoţională a trecutului, la integrarea lui, apoi după creştere şi dezvoltare.

Îmi era lehamite, tot ce voiseam era o tehnică de menţinere a atenţiei concentrate şi sfârşisem în recuperare emoţională.

M-am gândit să pun capăt terapiei. Dar nu puteam, nu mă lăsa conştiinţa. Trebuia să mai scot ceva din proces. Măcar disertaţia să mi-o scriu. Plus că aveam impresia că a vedea competenţele limitate ale agentului terapeutic îmi favoriza apariţia încrederii în mine.

De fapt era o bolnavă plăcere ce înlocuise bâţâiala.

Notarea compulsivă a prescripţiilor cu care nu eram de acord, în timp ce mă uitam pe sub sprâncene la reacţia din faţa mea şi vedeam ba mulţumire, ba nemulţumire îmi oferea un sentiment al sublimului. Mă simţeam în control, ţineam o cronică a prescripţiilor ce puteau pune stăpânire pe mine. Îmi testam limitele.

Sau nu. Eram ca o furtună într-un pahar cu apă.

Încercăm senzaţia de Sublim în faţa unei furtuni, pe uscat sau pe mare, în faţa unor stânci de nestrăbătut, a întinderilor mărginite, a peşterilor şi a cascadelor, atunci când ne bucurăm de vid, de întuneric, de singurătate şi de linişte, de furtună? Toate acestea trezesc impresii care pot fi plăcute atunci când suntem îngroziţi de ceva care nu poate pune stăpânire pe noi şi nu ne poate vătăma(Eco, 2007, p 272).

Mă gândeam că eram îngrozită de o posibilă alterare a identităţii mele adevărate prin procesul terapeutic dar în acelaş timp ştiam că de fapt nu mă putea vătăma. De la sublim ajungeam la ridicol.

Pentru că nu aveam o conştiinţă despre mine şi nu mă simţeam calmă atunci când experimentam aşa-zisul sublim dat de joaca, notarea şi observarea din timpul şedinţelor.

"Impresia este şi mai puternică atunci când lupta elementelor dezlănţuite se desfăşoară în realitate în faţa ochilor noştrii: de exemplu […] priveliştea mării pe care o vedem în depărtare zbuciumată de furtună: valuri înalte cât casa se ridică şi se prăbuşesc; ele lovesc cu furie falezele, ele împrăştie în sus, prin aer, spuma, furtuna urlă, marea mugeşte, fulgerele brăzdează norii grei: bubuitul tunetului domină urletul furtunii şi mugetul mării. Un martor îndrăzneţ al unui asemenea spectacol constată foarte limpede dubla natură a conştiinţei sale: în timp ce el percepe ca individ, ca fenomen efemer al voinţei, […] are în acelaşi timp conştiinţa depre el însuşi în calitate de subiect care cunoaşte, etern şi calm"(A. Schopenhauer în Lumea ca Voinţă şi Reprezentare, 1995, Iaşi, Editura Moldova, Vol I, Cartea a III-a, cap 39, p 220-221, citat în Eco, 2007, p 275)

Acest fragment nu doar că m-a făcut să mă simt ridicolă în faţa anumitor presupuse senzaţii sublime pe care le aveam. Mi-a şi declanşat o vină existenţială că nu eram capabilă să am starea de subiect calm care cunoaşte.

Pentru că mă războiam cu atenția care îmi fugea în toate părțile. Eram în tensiune, voiam să stau cât mai mult concentrată și nu îmi reușea. Mă trezeam cu mintea în altă parte, într-o fantezie ce se contura pe marginea celor citite sau la ce altceva mai aveam de făcut, ori trează la ce se întâmpla în jur, la zgomote sau imagini.

Mă simțeam vinovată că nu îmi dezvoltasem atenția la timp, în perioada școlară. Voiam să recuperez golurile informaționale pe care le aveam din cauza refuzului meu de a fi atentă și învăța. Observam cu obidă că absorbția de informație nu mergea atât de repede pe cat m-aș fi așteptat.

De ce mă revoltam în perioada școlară? Am încercat să mă transpun în starea de atunci.

Respingeam îndemnurile către atenție și învățare pentru că aveam impresia că mi se știrbea libertatea. Eram ostilă față de educatori, colegi și îngrijitori pentru că îi vedeam sărmani, blegi, blajini, plictisitori, lipsiți de viață. Nu voiam să ajung ca ei. Dar mai era ceva.

Din copilăria mică mi se tot spusese că eram inteligentă și trebuia să ajung o intelectuală. Numai că eu observam că nu aveam chemare către studiu și redarea poeziilor. Îmi plăceau zbânțuiala, joaca și meștereala. Era un chin să stau locului și să fac bețișoare, bastonașe și mai apoi să scriu și să citesc. Era îngrozitor de plictisitor, anost și dureros.

Însă înțelesesem că așa îmi pot valorifica potențialul. Era singura metodă prin care puteam obține reușita și respectul intelectual. Care mi se prezenta a fi cel mai demn dintre toate. Deși mie țăranii cu gospodărie mare, teren și animale, zugravii, meșterii, bucătarii mi se părea la fel de demni. Trudeau cu al lor corp dar și cu capul.

Îmi era frică că n-o să-mi pot struni atenția suficient de bine încât să mă fac un intelectual remarcat. Pentru că idealizam intelectualul. Nu-mi era niciodată frică de meștereală, gătit și gospodărit. Acolo mă băgam cu tot avântul și toată curiozitatea. Și nu-mi fugea atenția în alte părți. Pentru că puteam face mai multe lucruri în același timp.

Reținusem acest lucru și îl aplicam în eseurile, referatele și proiectele din facultate. Scriam ba la sfârșit, ba la început, ba la mijloc. Țeseam mai multe bucăți fără a le lega inițial între ele și apoi le rescriam în a le da un sens. Nu-mi făcea plăcere să o fac, trebuia să respect niște pași și o autoritate. Nu mă puteam juca.

Mi se părea plictisitor și rutinier. Mai era și frica că puteam da greș datorită atenției mele deficitare, a gramaticii scârțâitoare și a golurilor de informație cu care mă pricopsisem în ciclul primar, gimnazial și în liceu. Dacă mă făceam de râs prin dovada neputinței mele de a fi un subiect cunoscător și temeinic în a conecta și reda informația? Dacă nu aveam stofă de intelectual?

Deci atenția mea proastă nu era dată doar revoltă. Ci și o frică dată de idealizarea intelectualului.

Cum mă scăpam de idealizare?

Am pus problema la terapie.

- Eu nu sunt atentă pentru că idealizez chestiunea la care trebuie să fiu atentă. Ce face idealizarea? Ia uitați ce pățesc cu lectura mea.

Citesc pasajul și povestesc ce am trăit pornind de la el. Mai puțin penibilul jocului meu de la terapie.

- *Idealizarea presupune suprainvestirea obiectului. E o exigență sporită în dezacord cu potențialul. Compensează frustrarea și e o consecință a proiecției.*

- Mă gândesc că oamenii din artă au pornit de la tot felul de idealizări în a-și desăvârși arta. Iar eu vreau să cuprind cât mai mult și nu pot!

- *Idealul netangibil este constatat și acceptat ca netangibil.*

- Nu! Îndrăznеții se duc să vadă marea furioasă ca să simtă sublimul. Cum vedeți sublimul?

- *Sublimul este intensitatea cea mai mare a trăirii frumosului, esteticului. E o emoție intensă și rafinată.*

Nu eram neapărat de acord. Sublimi erau și monștrii și ororile, dar și trăirea mea din viziune. Nu îmi părea ceva rafinat ci chiar simplu. Mă gândeam că și netotul de contemplă măreția soarelui simte ceva sublim numai că nu știe că se cheamă sublim. Nu voiam să mă lansez în pologhii despre emoție, știam că entitatea făcea parte din divizia craniilor de lemn ale psihologiei prin emoție. Așa că mi-am văzut de scop, să aflu cum scap de idealizare.

- Ziceți că idealizarea pornește de la proiecție. Ce fac cu proiecția?

- *Demontarea proiecției se face prin întrebările potrivite. Nu mai funcționezi mecanic, automat, în proiecție. Proiecția e unul dintre cele mai uzitate mecanisme inconștiente. O formă adaptabilă a proiecției este empatia.*

- Păi și dacă eu îmi fac proiecție să-mi stăpânesc atenția chiar dacă idealizez acest lucru?

- *Proiecția prin idealizare poate fi și pozitivă.*

- Negativă cum e?

- *Anxietatea, drobul de sare.*

- Aoleu, da! Când sunt singură mă ia angoasa cea mare că nu voi face nimic cu mine.

- *Să nu-ți fie teamă de solitudine. Uite-te la călușari, se retrag, renunță la plăceri, își înfruntă pulsiunile, pentru ca apoi să revină în comunitate schimbați. Aduc shimbarea și în comunitate.*

- Da, știu doar am făcut master în antropologie și nu mi-am scris disertația! Mi-e ciudă pe mine că încă îmi e frică să o scriu!

- *Lăsând deoparte furia îmi construiesc iertarea.*

- E imposibil! Sunt un samsar incapabil. Nu vedeți ce fac? Nici măcar în a citi lucrurile care mă interesează nu pot fi atentă. Știu doar meștereli, combinații și să-mi văd de chirii și banii luați de la mama.

- *Nu poți ierta pentru că depinzi.*

- Nu sunt de acord. Mama nu e bună la combinații cu chirii. Și scot cât se poate de mult din ce am. Da, poate ar trebui să mă angajez, dar nu îmi vine. Poate o să îmi găsesc eu altceva prin care să nu mai depind. Da ce ziceți cu iertarea aia? Cum scap eu de drobul de sare prin ea?

- *Iertarea înseamnă că îmi asum proiecțiile ce dau naștere la culpabilizări.*

- Păi lumea mă culpabilizează pentru ceea ce sunt. Mi se reproșează că de ce nu mă angajez. Iar eu reproșez că nu am fost crescută cum trebuie, astfel încât să îmi vină să mă angajez.

- *Reproșul e o fațetă a amalgamului.*

- Știu!

Eram furioasă. Ajunsesem iar la reproș. Îmi părea că nu avea nici o legătură cu metoda prin care aș fi putut scăpa de frică în a-mi scrie disertația. Da, mă puteam departaja de reproșuri. Dă-le-n mă-sa! Dar de frica aceea vârtoasă de îmi făcea stomacul pungă numai când mă gândeam la disertație nu mă puteam departaja. Aș fi fost în stare să îndur cele mai infecte și josnice reproșuri, să mi le asum, doar pentru a scăpa de frică.

Poate de aceea și înghițeam discursul terapeutic în care nu mă regăseam. Poate-poate ca prin minune îmi dispărea frica. Inconștient îmi reprezentam că meritam și reproș, meritam și povețe către lucruri în care nu mă recunoșteam pentru că aveam frică. Frica aceea îmi părea demnă de a fi prinsă și aruncată ca o măsea stricată. Poate aveam să o scot prin cleștele iertării și iubirii.

Am tăcut câteva momente, mi-am înghițit furia și dezgustul. După care am făcut ce știam mai bine, am întrebat și am notat.

- Cum scap de amalgamul ăsta tâmpit?

- *Prin delimitare. Îți delimitezi proiecția de culpabilizare. Prin delimitarea reproșului de ceea ce se întâmplă de fapt poți avea și iertare. Delimitând lucrurile le înțelegi mai bine. De la înțelegere ajungi la iertare.*

Mi se părea o flecăreală ametită. Mie nu înțelegerea îmi lipsea, ci curajul, forța de a-mi birui frica! Când iertam lumea din jur nu scăpam de frică. Degeaba îmi spuneam că dacă mă iert pentru frică ea va dispărea. Sau că dacă mă iert pentru neatenție, atunci îmi va apare atenția. Eventual chiar cea post-voluntară.

Dar delimitarea era ceva bun, mai discutasem despre ea. Puteam măcar să îmi delimitez un subiect de cercetare pentru a mea disertație.

După ședință am stat vreo oră și mi-am făcut tot felul de scenarii în minte. Legate de viitoarea mea lucrare de disertație. M-am tot gândit și răzgândit la ceea ce era în jurul meu.

Aproape de terminarea masterului voiam să cercetez subiectul meșteșugarilor (geamgii, cizmari, opticieni, bijutieri, lăcătuși) din București. Participasem la cartografierea atelierelor meșteșugărești din centrul orașului alături de colegii mei, sub egida unei cercetări desfășurate de facultate. Era suficient materialul strâns. Pornind de la el puteam configura propriul subiect.

M-a luat frica. Perspectiva de a-mi susține subiectul în fața comisiei și colegilor mă speria îngrozitor. Mă gândeam că nu mă voi putea ridica la nivelul așteptărilor, că nu voi fi suficient de bună atât în structurare, cât și în prezentare, că voi fi dezlânată, inadecvată și bâlbâită.

Perfecționismul mă lovea din plin, nu îl puteam gestiona, îmi provoca un nod în gât și unul în stomac, îmi simțeam umerii grei și gâtul încordat.

Dar am zis că poate nu îmi place subiectul. Drept e că mi se păruse plictisitoare cartografierea meșteșugarilor. Eu voiam ceva intens, care produce controverse, vâlvă și rumoare. Nu întristare, că vezi doamne meșteșugarii sunt o frumoasă specie pe cale de dispariție.

Se apropiau sărbătorile de iarnă. Parcă mai rău ca niciodată erau promovate pelerinajele și donațiile pentru biserică. Mă gândeam că aș putea încerca o explorare a turismului religios și a daniilor contemporane. Sigur ar fi ieșit ceva strigător la cer, ce ar fi contrazis lăudata smerenie ortodoxă. M-ar fi și amuzat.

În cinstea subiectului mai plec câteva zile la Berlin.

Mă întorc și fac greșeala să aduc subiectul în cadrul terapeutic.

Bine, poate o făceam inconștient întru a pedepsi agentul terapeutic. În a-i verifica rezistența și capacitatea de a se detașa de propriile valori. Știam că aveam de-a face cu o persoană religioasă. Îi scăpase de câteva ori cum ține post și se duce la biserică.

Evident că tentativa mea de subiect nu a fost luată în serios și nici încurajată. Sau poate doar eu am perceput-o așa pentru că oricum îmi era frică de muream.

Era 9.12.2011. Am început ședința în furie și frică.

Voiam să fiu în stare să-mi încep lucrarea de disertație pe toată dinamica religioidă din preajma sărbătorilor de iarnă. Mă înfuria că mă simțeam ineptă și temătoare.

Din frică am și uitat ce mă interesa, explorarea pelerinajelor și donațiilor.

Poate și din ciudă pe persoana de la terapie.

Am început să explic cum era promovate donațiile pentru biserică și pelerinajele în mass-media și pe internet. Să povestesc cum la târgurile de Crăciun și la banalele tarabe din piețe și din centrul orașului se vindeau felurite obiecte religioase alături de globuri și turtă dulce.

- Religia și credința sunt experiențe spirituale interioare ce nu ar trebui translate la nivel de bunuri de consum. Mă enervează că se întâmplă așa. Dar aș putea încerca să-mi fac disertația pe dinamica aceasta a consumului religios.

- *Marketizarea religioasă există de când lumea.*

- Da, însă înainte nu era sociatate de consum și internet.

- *Ce te oprește să te apuci de lucrare?*

- Frica! Dacă dau greș? Poate că ar fi bine să iau lucrările colegilor mei să mă inspir un pic.

- *Imitația e o formă de proiecție.*

- Da, dar eu ce mă fac, că îmi e frică? Nu pot să-mi scriu lucrarea!

- *De unde îți ia energia nu-ul? Care sunt pârghiile care determină reactivitatea?*

Mă aruncase în groaza cea mare cu jargonul psihologic. Nu putea să îmi spună pur și simplu că pot, să insiste că pot, să îmi dea zvâc? Poate revoltasem religiozitatea entitatea cu subiectul meu și nu se mai raporta la mine ca la un om ci ca la o persoană care necesita asistență tehnică.

- Din compulsie! Gonesc frica și ea vine iar! Și nu sunt sigură pe mine. Poate imit nesiguranța din jur!

- *Care sunt pârghiile care determină imitația și compulsia la repetiție?*

- Nu știu! Vreau să fac! Să am voință!

Fierbeam. Iar îmi venea să mă ridic și să las dracului terapia. Mă stăpâneam magistral. Persoana de la terapie a găsit de cuviință să-mi adreseze un îndemn ce îmbina smerenia cu gramatica psihologică.

- *Poți să pui în lucru liberul arbitru, să alegi să te departajezi de imitație și negare.*

- Credeți că imitația și negarea odată observate sunt gata rezolvate? Eu sunt vai de capul meu cu atenția și vreți să pot face delimitare de negare?!

- *Poți să ajungi la structurare și coerență, la o analiză coerentă a ta.*

- Pe naiba! Nu vedeți că fac abuz din toate cele rele? Vreau să fac abuz din cele bune! Să deprind și eu atenția, să am curaj…

- *Benefică ar fi o abstinență de la abuz, adică de la trecerea dincolo de limita adaptabilă.*

- Aoleu doamne! Cum corelez eu structurarea și coerența cu resursele mele?

- Care sunt resursele tale?

- Creativitatea și spontaneitatea. Dar naiba să le ia. Că dacă nu am coerență sunt degeaba. Și nu am. Fac proiecție și imitație, și tot felul de alte tâmpenii. Nu am atenție concentrată! Da, probabil ar trebui să iert, așa din respect pentru părinți. Am citit eu o frază "dragostea mea pentru tine m-a făcut să mă înțeleg mai bine".

- *E o formă a proiecției adaptabile, un stadiu al înțelegerii umane*.

- Nu neapărat, e o dovadă de respect și datorie. E de datoria mea să mă înțeleg mai bine din respect față de ai mei. Dar parcă nu pot!

Am început să-i fac "harcea-parcea" pe părinți și pe bunică, spunând că m-au condiționat cum nu trebuie, că nu mi-au acordat suficientă înțelegere și atenție. Că au încercat să realizeze prin mine ceea ce ei nu au putut, fără a lua în considerarea înclinațiile și abilitățile mele.

Eram de neoprit.

Am început să povestesc cum din când în când îi mai reproșam mamei că nu a fost atentă la ceea ce îmi plăcea mie și de aceea am respins mai tot ce mi-a propus.

Plus că nu avea răbdare să îmi explice de ce trebuie să fac ceea ce mi se propune. Mama considera de multe ori că a emite perspectiva unui trebuie este suficientă pentru a motiva. Pentru ea trebuie funcționase întotdeauna!

"Eu știam că trebuie să fac și făceam, nu-mi făceam atâtea gânduri și probleme, îmi pare rău că nu te-am înțeles".

Așa îmi spunea când o întrebam de ce nu și-a dat mai mult silința în a mă motiva să fac ceea ce considera ea, tata sau bunica, a fi potrivit și benefic pentru mine.

După ce îmi spunea aceasta, o apucau mustrările de conștiință. Începea să se vaite că nu a fost o mamă suficient de bună, că era prea axată pe profesie, că la fel a fost și tata. Că de fapt nu au fost părinții potriviți pentru mine, că nu au avut suficientă răbdare în a mă face să realizez ce a bine pentru mine. Dar, mai ales în a face ceea ce e bine.

Astfel îi dădea apă la moară sadicului din mine, care îi continua argumentația și îi spunea că da, nu a fost o mamă bună, eventual o lua și la înjurături. Pentru ca apoi să ies din sadism, realizând că de fapt nu am ce să fac, că dacă o chinui pe mama, nu rezolv nimic, doar îmi vărs furia și rămân în continuare o incompetentă și o inadaptată care nu va ajunge niciunde.

Agentul terapeutic încerca să mai zică câte ceva.

Însă eu turuiam într-una, îi blocam orice încercare de a mă completa. Și când am ajuns la partea cu inadaptata care va ajunge niciunde m-a luat panica cea mare. Chiar credeam că nu sunt suficient de bună și nu am șanse să ajung undeva, îmi era frică de viitor.

A intervenit persoana de la terapie.

- *Respiră adânc, încearcă să fii coerentă cu tine. Ai capacitatea de a privi obiectiv*.

O enormitate. Putea să îmi amintească de impulsul meu de a-mi scrie disertația. Dar cum subiectul meu de cercetare îi punea probabil valorile la zid, evident că nu a putut să o facă. Agentul nu putea privi obiectiv și mă îndemna pe mine la obiectivitate.

Iar eu m-am lăsat purtată de discurs și am început bolnava joacă, în loc să insist cu disertația. Din frică.

- Ce face capacitatea asta de a privi obiectiv?

- *Te pune în relație cu tine.*

- Da probabil ca individuația. Însă cum fac eu? Că nu mai pot!

- *Fii tu schimbarea pe care ți-o dorești!*

- Credeți că funcționează așa? Ca sfaturile acelea din revistele lucioase sau din Libertatea?

- *Poți fi tu elementul dinamic care vrei să apară.*

- Poate.

M-am încrâncenat în sinea mea că sigur voi face eu cumva și voi obține lucruri. Încă îmi era frică de lucrare, dar îmi spuneam că dacă îmi antrenez atenția prin cât mai mult citit o să învinș și frica.

După care m-am disociat reactiv. Am început să povestesc despre un om care și-a pierdut vederea datorită unui șoc. Persoana din fața mea purta ochelari, cu dioptrii mari chiar.

Am aflat despre *copilul care respinge să vadă, să accepte ceva.* Și că *vizualul e poarta predominantă de cunoaștere a mediului după olfactiv.*

Poate că nu degeaba îmi miroseam eu mânuța și pe cei din jur. Puteam scoate mai multe informații.

- Ce mai face olfactivul?

- *Face sinestezie cu termicul pentru că e tot mucoasă.*

- Vedeți, știu eu ce știu cu mirositul.

- *Olfactivul are legătură cu explorarea plenară a copilului.*

- Probabil și la adulți. Cum ați vedea rolul mirosului în viața omului?

- *Stă la baza vieții sexuale. E adaptativ.*

- Adică cum?

- *Are loc o complementaritate la nivel de enzimă cu celălalt. E parte a selecției naturale în a alege partenerul.*

Da, îmi vorbea din cărți. Și eu notam, deși știam acele lucruri. Le experimentasem și în concret. Eram îndrăgostită de mirosurile partenerilor mei.

Întrețineam o joacă bolnavă. Gratificam persoana pentru ale ei cunoștințe prin notarea mea. În acel moment era doar o modalitate prin care mă disociam de furie.

Nu înțelegeam de ce nu eram îndemnată să îmi confrunt fricile și eram invitată la la tot felul de analogii tehnice precum proiecția și "pârghiile care determină".

Dar mă simțeam și specială. Aveam de-a face cu concepte și jargon psihologic. Dorința mea de confirmare intelectuală era perfid satisfăcută.

Nu prea realizam acest lucru atunci. Noroc că am ținut o cronică minuțioasă a majorității ședințelor. Și am putut vedea lucrurile și din alt unghi.

După acea ședință m-am simțit cam frustrată și mi-am văzut de lecturarea lui Eco și lupta cu atenția deficitară. Mă străduiam să citesc cât mai concentrat și să rețin cât mai mult.

La o săptămână după acea dezolantă ședință am avut un vis. Din care am înțeles că puteam să îmi însușesc, atenția, ordinea și discipina.

16.12.2011

În somnul de la 11:50 la 12:45 am avut un vis interesant.

Se făcea că mă apucasem iar de meditații la germană cu aceiași Hilde. Stabilisem să vină să mă ia de acasă la ora două și după cele două ore de meditații să mergem la Mușetești. Eu veneam acasă după o petrecere straşnică și eram nițel mahmură. Drept urmare mă mișcam cam greu, așa că a fost necesar ca Hilde să urce. Mi-a admirat casa renovată. Eu m-am îmbrăcat total aiurea: pantaloni muștar + ghete + rochie albastră de nuntă + pulover negru lung + blană + căciulă gri de blană.

Avea aceeași Dacia 1300 roșie din vrema copilăriei mele, păstrată într-o formă excelentă. Era ca nouă. Am evidențiat acest lucru.

- Nu-mi vine să cred, arată mai bine ca atunci când eram mică!.

Ceva nu mergea bine așa că Hilde a deschis capota. Și eu am putut constata că motorul arată impecabil, nemțește.

O priveam cu alți ochi față de cum o priveam atunci când eram mică. Am ajuns la concluzia că este de-a dreptul educată și subtilă. A făcut o remarcă legată de ceva de pe stradă, în directă legătură cu obiectul meu de activitate, spunându-mi că are o fostă elevă care se ocupă cu așa ceva.

Îi venea foarte tare să facă pipi. Așa că am oprit la Petromul de pe Lamotești, care se mutase cumva mai încolo (spre turnuri și centrala termică.) Avea un amplasament mai mare cu centrul de servicii la subsol – toalete + casă de servicii + altele – erau semnalate printr-un sticker lipit deasupra scărilor. Așa că am putut sesiza semnul pentru toaletă, semnalându-il lui Hilde.

Am ajuns pe strada Stupilor, acolo unde stătea Hilde înainte. După ce am hotărât că nu mai este vreme să mergem la Mușetești, așa că vom face doar meditația în fostul ei apartament.

Unde stătea Angelica, fiica ei. Apartamentul era transformat, părea mult mai spațios.

Adăpostea și un cabinet stomatologic, condus de soțul Angelei. Pe jos era marmură, baia era mai mare. Transformaseră bucătăria în baie. Aveau și un WC de serviciu în locul fostei băi. Camera Angelei era modificată, patul pornea din colțul peretelui cu geam și avea formă rotundă.

Nu am putut intra în dormitor și sufragerie, camerele unde-mi petreceam cea mai mare parte a timpului înainte, când stăteam la Hilde în după-amiezile de după ce terminam orele la școală.

Apoi visul s-a transformat, a venit o prietenă psihiatră și am dat de un arhitect. Am uitat ce s-a mai întâmplat. M-am trezit.

Mi-am spus că visul îmi zice să fiu ordonată și disciplinată. Asociam spiritul nemțesc cu aceste valori. Pe Hilde nu o mai văzusem de zece ani și nici nu o visasem. Una din zicalele ei favorite era "Ordnung, liebe Ordnung", adică ordinea, iubita ordine.

Acum aș spune că visul era și o radiografiere a haosului meu cu terapia din acel moment.

Hilde venea să mă ia de acasă. Eu făceam terapie la mine acasă, agentul terapeutic se deplasa la domiciliu. Nu aveam acces în camerele unde îmi petrecusem cea mai mare parte a timpului în copilărie. Așa cum în cadrul ședințelor de terapie nu aveam acces la liniște sau la tehnici prin care îmi puteam concentra atenția. Hilde îmi dăduse mai mereu un sentiment de liniște și se luptase din greu cu atenția mea. Îmi făcea tot felul de jocuțe cu desene și zicători întru a mă determina să învăț cuvintele și gramatica limbii germane.

Faptul că Hilde îmi admira casa era dorința mea de a fi gratificată de agentul terapeutic pentru realizarea renovării. Mai ales că o făcusem pornind de la o întrebare terapeutică ce fusese reiterată, cu câteva ședințe înainte de vis fusesem întrebată ce lucruri din casa mea țipau după atenție.

Eram după o petrecere de pomină. De câteva ori întâmâmpinasem agentul terapeutic încă mahmură și adormită după câte un chef. Odată eram atât de praf încât cu scuzele de rigoare am renunțat la a mai face ședința.

Eram îmbrăcată "total aiurea". Primeam persoana de la terapie în hainele mele de casă sau în pijama. Prin casă aveam obiceiul să mă costumez așa, mai fistichiu. Nu avea cine să mă judece. Mă amuza că agentul terapeutic mai făcea câteodată ochii mari la vederea veșmintelor mele sărite de pe fix. Mă mai jucam un pic, începeam să explic cum în casă îmi pot desfășura fanteziile vestimentare în voie. Eventual mai povesteam despre cum mă jucam eu cu hainele mamei și bunicii și îmi făuream personaje, ce purtau costmații excentrice și extravagante.

Dacia cea Roșie era probabil chiar felul meu de a fi, conturat încă din copilărie. Mă făceam că îl alterez cu ajutorul terapiei. Când de fapt eram ca înainte, foloseam în interacțiunea terapeutică joaca, disprețul, așteptările neconforme cu realitatea și o puternică dorință de a fi apreciată și gratificată de agentul terapeutic.

Mă așteptam să par mai bine ca înainte deoarece făceam terapie.

Evident că acest lucru nu se întâmpla. În afară de renunțarea la bubă, bâțâială, la anxiolitice, somnifere și marijuana nu se schimbase mai nimic. Beam peste măsură măcar o dată de săptămână, eram agresivă, eram perfecționistă, mă jucam cu așteptările persoanei de la terapie. Îmi era frică de toate, inclusiv de disertație. Pentru că piesa centrală a puzzle-ului meu, compulsia și frica, rămăsese nealterată.

Era simbolizată în vis de acel ceva de la motor care nu mergea.

Starea "nemțească" a motorului era rahatul pe care îl ascundeam sub preș prin terapie. Îmi țineam frica și compulsia la adăpost și mă așteptam să par nemțească adică așa cum trebuie, în baza faptului că făceam terapie. Însuși faptul de a face terapie îmi părea că îmi oferea un anumit statut, ce merită respectat. Era o iluzie. Exact ca și un motor de Dacie 1300, mașină comunistă asamblată în pripă, care ar fi arătat nemțește.

Faptul că o priveam pe Hilde cu alți ochi, era așteptarea mea de a părea mai subtilă și mai rafinată deoarece făceam terapie. Proababil pentru că în timpul ședințelor mă stăpâneam de multe ori magistral în a nu agresa, înjura, ridica tonul sau emite judecăți prea aspre. Chiar îmi dădeam strădania să fiu mai subtilă și mai rafinată în cadrul ședințelor. Era o altă trăznaie haotică ce îmi punea bețe în roata transformării fricii și compulsiei.

Remarca lui Hilde în directă legătură cu obiectul meu de activitate era așteptarea mea de a mă angaja normal, cu carte de muncă, pentru a corespunde așteptărilor celor din jurul meu. Nu să fac colaborări dubioase cu prieteni ce au firme de publicitate.

Era o mare gogomănie să vreau angajarea de dragul celor din jur. Te angajezi deoarece ai nevoie de bani și/sau îți dorești. Nu pentru că ai impresia așa se cade, iar persoana cu care faci terapie îți întreține deruta.

Că lui Hilde îi venea să facă pipi era probabil dorința mea de a renunța la terapie pe care mi-o înnăbușeam foarte tare. Voiam să trimit agentul terapeutic la plimbare, să se oprească mai încolo de mine, la persoane cărora li se potriveau toate acele tehnici la care eu eram rezistentă. Centrul de servicii pe care i-l semnalam lui Hilde era probabil ideația mea pe care nici nu o lăsam să se dezvolte.

Și anume că înțelegeam că persoana de la terapie are niște competențe clare. Numai că în cazul meu nu dădeau roade. Voiam să-i semnalez competența limitată în cazuistica mea, numai că din frică o refulam, o băgam în subsolul inconștientului. Adică în centrul de servicii de la subsol din vis.

WC-ul din apartament ce luase locul bucătăriei era o grozăvie simbolică. Ce îmi semnala că terapia ajunsese să îmi favorizeze un soi de regresie. După episodul cu imaginația activă nu făceam decât să aduc în prim plan felurite jocuri bolnave. Care culminaseră cu alegerea unui subiect de disertație care să contravină valorilor agentului terapeutic. Mă reîntorsesem la cele mai inepte jocuri psihologice.

Să îți reprezinți un WC mare în locul unei bucătării poate semnifica reîntoarcerea la acel impuls coprofagic pe care unii copii l-au experimentat la un moment dat.

În adâncul meu simțeam că mâncam rahat deoarece continuam o joacă bolnavă în loc să mă stăpânesc și să aduc în prim plan lucrurile ce mă interesau, curajul, forța, stăpânirea de sine.

Încercasem să îmi favorizez meșteșugul ținerii de minte și atenția concentrată în cadrul terapeutic și ajunsesem să mănânc și mai mult rahat. Era baia din vis care ajunsese un simplu WC.

Camera modificată, cu pat rotund aflat în colțul geamului era ceva ce nu-mi plăcea. Nu apreciez paturile așezate lângă geam și în formă rotundă. Exact cum nu apreciam povețele către iertare, empatie și emoție pură ce îmi erau adresate la terapie.

Ele pot funcționa pentru unii oameni, tot așa cum unii oameni prețuiesc un pat rotund aflat în colțul geamului.

La sfârșitul visului apărea și sinteza situației mele terapeutice din acel moment. Nu aveam acces în camerele din copilărie, așa cum nu aveam acces la tehnici de favorizare a atenției concentrate și la liniște în cadrul terapeutic.

Visul era binevoitor, la sfârșit se transforma. Venea prietena psihiatră. Adică o instanță care să delimiteze patologica legătură pe care o aveam cu agentul terapeutic. Apoi dădeam de un arhitect, adică de spiritul meu doritor de acțiune, scăpam de frică și făceam.

Nu am avut parte de nici o instanță care să îmi arate haosul din terapie.

Am continuat bine-mersi. Eram tare însuflețită că o visasem pe Hilde. Îmi spuneam că visul chiar îmi dăduse un semn că pot fi ordonată, disciplinată și atentă, deoarece Hilde îmi spusese acest lucru în copilărie de nenumărate ori.

Am întrebat-o pe mama dacă mai are numărul ei de telefon. Îl avea. Am sunat-o. S-a bucurat. M-am întâlnit mai întâi cu nepoata ei, apoi cu Hilde și soțul ei. A fost minunat. Mi-am regăsit o parte a copilăriei. M-am simțit mai încrezătoare că îmi pot însuși ordinea, disciplina și atenția. Deoarece am revăzut cum Hilde și ei familie chiar erau ordonați, disciplinați și atenți. Iar eu îmi petrecusem o parte din copilărie cu ei. Deci fusesem expusă la un model bun. Așa că aveam însușită necesitatea ordinii și disciplinei. Și puteam fi și atentă dacă mă străduiam mai mult.

De la vis la ordine și disciplină.

Mai degrabă îmi găsisem un motiv care să îmi dea încredere să continui cu terapia și cititul. În loc să îmi iau inima în dinți și să mă apuc de disertație.

Dar, amintindu-mi cât de deficitare erau atenția și stăpânirea mea de sine în acea vreme, găsesc că a-mi fi scris lucrarea era o aspirație imposibil de realizat.

Chiar trebuia să fac niște disciplină cu mine.

Și am făcut, asistată de competența limitată a agentului terapeutic.

Am reușit chiar să obțin din discursul terapeutic niște informații care mi-au fost utile.

Însă am înghițit și multe dejecții.

Am citit visul. Am insistat pe Ordnung, Liebe Ordnung

- E oare o tendință a ta de a hiperboliza lucrurile*?*
- Poate. Ce credeți că ar fi bine?
- Uite, poate visul e o invitație la alchimizare, la măsură.
- Adică?
- Stare de prezență, auto-observare, contemplare, observarea celorlalți.

Mă săturasem de acele leacuri universale.

- Sigur, sunt lucruri bune, dar eu vreau un mecanism de funcționare optimă. Să fie integrativ.
- În ce sens?
- Să nu îmi mai fie frică, să am forță, curaj, să fac ordine și disciplină cu mine.
- Cumva vrei să îți însușești un comportament masculin?

Mă simțeam prost, nu înțelegeam de ce asocia acele lucruri cu bărbăția. După mine erau universale.

- Nu neapărat. Poate că deja îl am și trebuie să îl educ.
- Poți face *un circuit al stărilor neautentice*. Și să vezi dacă îți e specific sau nu. Și ce compensează

Era o invitație tâmpită. Dar m-am jucat puțin. Am dus lucrurile la extrem. Am scris în agendă așa: *comportament masculin → stare de disconfort → compensare prin măscărici → pentru a compensa demonstrativitatea ajung la victimizare → ceilalți nu acceptă victimizarea → autism → negarea celorlalți.*

Îi arăt cu năduf.

Sancționam inepția ce mi se spusese. Agentul se sesizează și mi-o aruncă subtil.

- *Totuși sunt priviri cu suficientă restrictivitate. Mintea operează cu doi trei factori. Nu avem capacitatea de a privi sistemic, de a lucra cu mai mulți parametri simultan. Geniile pot lucra cu 4-5 parametri simultan.*
- Păi și cum ajung eu să îi integrez măcar pe ăia doi-trei în atenția mea conștientă?
- *Corelația între maxim 2-3 lucruri, acum, nu la următorul moment. Acum ca și putere de cuprindere la timpul t.*

Bătea câmpii mai rău ca schema mea extremă.

A integra înseamnă în primul rând a fi atent și prezent, însăși atenția e integrativă. Puterea de cuprindere e puterea integrativă a individului.

Am schimbat cursul discuției. Mi-am amintit de testul proiectiv pe care ni-l făcuse profesorul de sociologie în practică.

Mă gândeam că pot introduce un nou element, apariția pe drum a unui om, ce ar putea releva orizontul așteptărilor pozitive sau negative de la momentul efectuării testului. Căci urma o invitație la a-l descrie pe acel om, dacă este bun, dacă este rău, dacă este prietenos, fricos și așa mai departe.

Am întrebat agentul ce părere are. Mi-a spus că ar trebui să mă preocupe propria persoană și nu testarea celorlalți.

Nu și-a pus problema că poate îmi proiectasem propriile mele așteptări în test.

Iar eu mi-am văzut de joacă.

Am rugat să mi se dea câteva lămuriri despre interpretarea desenului unei case.

Am reușit să aflu că *ferestrele înseamnă comunicare, ușa e dechiderea către lume, poteca e deschiderea către ceilalți. Cu cât e mai largă cu atât e mai mare. Lipsa acoperișului înseamnă un fie un om cu deficit rațional, fie lipsă de încredere. Casa poate fi o analogie cu omul, acoperișul e capul, ferestrele sunt ochii, ușa este gura. La băieți hornul este mare, falic, la fete este mic.*

Nu eram mulțumită dar mai mult nici că am putut să scot.

- Eu cred că aș desena un coș enorm la casa mea.

- E, hai că știu că îți place să exagerezi.

- O fac pentru ca lumea să mă accepte așa.

- *Acceptanța poate lua o formă adaptabilă. Cum e optimismul. Sau să știu că și eu și tu avem defecte și le acceptăm.*

- Și ajungem la altruismul pur?

- Acela e *înspre compensarea propriilor defecte*.

- Ei, cum așa, nu-mi vine să cred!

- *Dacă absolutizăm e necesar să acceptăm și extrema cealaltă.*

- Deci altruismul spune că lipsa de egoism nu există. Și cu dăruirea cum rămâne?

- *Dăruirea are momente de altruism pur. Tinde către ele, pentru că e necondiționată.*

Avea un fix cu dăruirea și spiritul necondiționat. Probabil pentru că nu se putea stăpâni pe sine. Din limita nestăpânirii își făcuse calitatea dăruirii necondiționate. De aceea nici nu-i plăcea de altruism, căci era parte a unei doctrine morale. Se baza pe niște reguli și pe o disciplinare a dispozițiilor sufletești. Le educa să acționeze dezinteresat, moral.

După mine un psiholog trebuia să fie altruist. Eram dezamăgită. M-am făcut să uit de dezamăgire continuându-mi joaca.

- Și cu reciprocitatea cum rămâne?

- *Dacă nu facem uz de reciprocitate nu reușim să avem continuitate cu noi înșine.*

- Ce părere aveți despre reciprocitatea egocentrică necondiționată?

- *Egocentrismul nu are deschidere către condiționare. În schimb condiționează.*

- Da, e ce fac eu prin demonstrativitatea mea. Vreau să îi condiționez pe cei din jur.

- *Demonstrativitatea și închiderea sunt complementare.*

- Dar eu nu sunt închisă, sunt doar dinamică.

- *Dinamismul este complementar cu tensiunea.*

- Bun și ce fac eu pentru a-mi delimita dinamismul? Cum îi fac o operaționalizare funcțională a dinamismului?

Băgasem niște expresii bombastice ca să-i dau cu tifla. Am primit un răspuns pe măsură.

- *Dinamismul este integrat în emoțional și acțional.*

M-am văcărit că nu sunt în stare să fac ce e bine cu dinamismul meu și am încheiat porția de joacă de-a terapia pe ziua respectivă.

Am mai citit niște Eco, am terminat volumul alocat Istoriei Urâtului.

Și am revenit cu forțe proaspete la următoarea ședință.

M-am plâns din toți rărunchii cum că nu știu să îmi reprezint dinamismul astfel încât să fiu cum se cuvine. Reclamam lipsa unor modele la care să mă raportez în a-mi operaționaliza potrivit dinamismul.

A început să îmi vorbească despre tipurile de personalitate conturate de Taibi Kahler, un psiholog american.

Prezentarea celor șase tipuri de personalitate a durat mai toată ședința. Doar le-am notat fără alte lămuriri suplimentare. Îmi păreau a fi fost tributare unei psihologii populare, de masă. Nu le-am căutat atunci pe internet.

Dar am făcut-o acum. Am găsit mare parte a informațiilor ce mi s-au transmis la acea ședință pe un site destinat părinților[18] și pe un site alocat dezvoltării în carieră[19].

1. **Rebel**. Se bazează pe intuiție, e spontan, creativ și jucăuș. Îi place să experimenteze, caută medii care să îl stimuleze – cu precădere la nivel de simțuri, îi place să interacționeze cu oamenii, trăiește în prezent. Are un spirit ludic pronunțat, nu îi plac condiționările și directivitatea. Dacă critica îi este prezentată în glumă se poate raporta benefic la ea. Stilul lui de lucru merge de la sine, e non-directiv, se poate înverșuna în reprezentări de tipul "vă arăt eu vouă" și poate fi manipulativ cerându-le celorlalți să facă lucruri pentru el. Caută interacțiune, intensitate și distracție.

2. **Visător**. E introspectiv, împăcat cu sine și simte nevoia de solitudine. Reflectează, e imaginativ, reflexiv și calm. Are nevoie de timp pentru el însuși și spațiul lui propriu. E stimulat de acțiunile celorlalți și are nevoie să i se spună exact ce trebuie să facă, e un bun executant. Are excelente abilități de lucru manual. Se poate retrage și simți nepotrivit dacă nu i se prezintă suficient de în detaliu modul de a executa sarcina și importanța ei.

3. **Empatic**. Este sensibil, simte, privește lucrurile și oamenii prin sentimentele pe care le are față de ele. Îi face plăcere să îngrijească și să ofere sprijin. Caută armonia. Simte nevoia să primească complimente, se împopoțonează, vrea legături emoționale puternice în care ceilalți să sublinieze calitatea legăturii emoționale pe care o au cu el. Se hrănește din emoții, îi place să le facă celorlați pe plac și se simte respins de cei cu un simț pragmatic sau critic prea dezvoltat. Tinde către victimizare și se simte nedorit atunci când nu are reasigurarea emoțională.

---

[18] http://www.parinti.com/Tipuridepersonalitatesiameliorareacomunicariiintrenoisicopiiinostri-articol-738.html (accesat la 22.06.2016)

19 http://www.cariereonline.ro/articol/cum-sa-i-vorbesti-fiecaruia-pe-limba-lui (accesat la 22.06.2016)

4. **Perseverent**. Interpretează lumea prin prisma valorilor sale, judecă oamenii și lucrurile în funcție de opiniile sale. Este un tradiționalist, e dedicat, atent și conștiincios. Percepe și interpretează situațiile cu claritate E perfecționist, simte nevoia de a controla mediul și oamenii pornind de la ideea că lucrurile trebuie să fie cum se cuvine, adică conforme cu judecata lui. Îi place să muncească și să îi fie recunoscută munca, e frustrat de oamenii care nu îi împărtășesc credințele sau sunt delăsători. Îi place să ducă lucrurile la bun sfârșit.

5. **Promotorul**. Este orientat pe acțiune, îl caracterizează inițiativa și vrea să facă lucruri interesante și spectaculoase. Caută intensitatea, se adaptează rapid mai în orice mediu și e ferm și convingător. Se așteaptă ca ceilalți să se descurce singuri, nu susține adecvat oamenii, încalcă sau strică regulile și e manipulativ. Îi place directivitatea, atât să o primească, cât și să o adreseze. Dacă e corect motivat poate acționa și simula pozitiv și constant.

6. **Workaholic**. E logic, responsabil și organizat. Îi place să gândească, prețuiește informația și faptele, își urmărește cu mare conștiinciozitate scopurile și vrea să lase în urma lui realizări. Îi place să își structureze timpul și să aibă termene limită, caută motive, planuri, claritate și informații. E perfecționist față de sine însuși și deleagă mai greu responsabilitatea către ceilalți. Tinde să supra-controleze și să fie critic. Se îndoiește adesea de abilitatea celorlalți de a gândi logic. Are nevoie să îi fie împărtășită convingerea că munca servește unui scop important sau moral.

Refăcând informația primită atunci mi-am amintit că m-am cam înciudat. Mi se spusese că am structură de rebel.

Eu voiam trăsăturile din workaholic, promotor și perseverent.

Mă tensionasem la gândul că nu fac parte din mine, că nu mă pot structura, că nu sunt suficient de logică, de organizată, de fermă.

Dar venea Crăciunul. Am petrecut cum știam eu mai bine. După masa în familie și mai multe mese cu prietenii, am ieșit în oraș să fac mare carnaval bahic.

Îndoiala față de propria persoană mă bântuia cu toate încercările mele de a o stârpi prin diferite excese. În noaptea dinspre a doua zi spre a treia zi de Crăciun am scris în agendă:

27.12.2011 ora 05:01

"Dacă nu primești o palmă după ceafă din punct de vedere rațional nu ai cum să sesizezi afectivul".

În euforia mea bahică voiam o trezire la realitate. Să realizez că mă complăceam într-o joacă tâlâmbă cu terapia. Și că nu puteam să-i pun capăt deoarece era prea atașată de schemele bolnave pe care le făceam ședință de ședință.

Și să văd chestiunea obiectiv, în stare de trezie, era de nesuportat. Mă lua nodul în stomac. Dezvoltasem o dependență față de patologia terapiei mele. Nu mă simțeam în stare să renunț.

Mă consolam că voi ordona și disciplina pe cont propriu. Mai ales că până la sfârșitul lui ianuare persoana de la terapie îmi spusese că avem "vacanță terapeutică".

Revelionul îl făceam la munte cu mai mulți prieteni. Am luat Istoria Frumuseții cu mine.

M-am forțat să mă departajez de grup și să lecturez în solitudinea camerei mele.

Nu îmi era deloc ușor, îmi tot venea să mă duc la ceilalți și să socializez. Dar mă stăpâneam.

Chiar voiam să-mi extind perioada de menținere a atenției și câmpul cunoașterii.

Observasem pilotul meu automat întru socializare și atenție. Îmi induceam voit o stare de vinovăție. Cum să rămână cartea necitită?

Cum să las socializarea să îmi consume motivața? Cum să mă preocupe doar atenția imediată? Eu nu sunt în stare să experimentez solitudine contemplativă prin citit?

Chiar în prima zi a anului 2012 am petrecut câteva ore bune citind. Îmi spuneam că ce voi face în prima zi a anului voi ajunge să fac tot anul.

Ironia sorții sau nu, am citit chiar despre Apollo și Dionysos.

Apollo era cu măsura, ideea și contemplația senină, lipsa aroganței. Dionysos era zeul haosului și al neînfricatei încălcări a oricărei reguli. Ambii erau muze pe frontonul templului din Delfi. Nietzsche spunea în Nașterea Tragediei că Apollo era imaginea divină a *principium individuationis* (Eco, 2005, p 54 – 56).

Hopa! Ia uite de unde se inspirase Jung! Dacă voiam individuație trebuia îmi stăpânesc apolinic spiritul dionisiac. Să mă fac frumoasă prin bucuria înțelepciunii.

Dar cum să trec eu de la haos și plăcere la ordine și înțelepciune?

Am citit că *modelele trecutului, de regulă ale trecutului recent, sunt adesea considerate urâte sau hilare: și asta pentru că schimbarea de sensibilitate poate avea loc doar prin opoziții*(Eco, 2005, p 136).

Deci îmi puteam modifica sensibilitatea! Mă puteam antrena să fiu ca Apollo.

Ne antrenăm să vedem, așa cum ne antrenăm să simțim(J.J. Rousseau în Noua Eloise, 1761, citată în Eco, 2005, p 237).

Să exersăm să privim după cum și simțim, să judecăm Frumosul ca pe un mod de explorare, iar Binele ca pe un sentiment"(J.J. Rousseau în Noua Eloise, 1761, citată de Eco în Eco, 2005, p 237).

Le zicea bine Jean.

Era posibil să mă educ în a privi ordonat și simți înțelept. Să am acces la frumusețea dată de ordine și disciplină. Să fac judecată frumoasă din explorarea mea și să îmi apară sentimentul de bine.

Voiam să am rigoarea atenției și analizei. Dar și descătușarea de compulsiile haotice.

Îmi identificam compulsiile și excesele cu descrierea stilului baroc.

Acesta era frumos pentru că surprindea, uluia și strivea prin excesele și redundanțele lui.

Parcă era descris inclusiv modul meu de a interacționa cu terapia. Încercam să surprind prin inteligență, să uluiesc prin cărțile pe care le citeam. Apoi să strivesc prin exces de îndoială și repetitivitatea întrebărilor, jocurilor și scrierii în agendă.

Poate că și bâțâiala mea fusese barocă.

Am aflat că secolul XVIII propagarea curentului raționalist a determinat ca frumusețea barocă să devină absurdă și artificială.

M-a lovit. Mă simțeam cam absurdă și artificială cu excesele mele.

Îmi doream să mă descătușez de excese, redundanțe, absurditate și artificialitate și să îmbrățișez rigoarea. Nu pentru a le face pe veci plecate. Ci pentru a le putea stăpâni după bunul meu plac.

Puteam încerca să fiu asemenea unei grădini englezești – "nu încântă prin exces, ci printr-o armonioasă compoziție a decorului"(Eco, 2005, p 242).

Dar bag și câteva oaze de baroc în ea.

Mă făceam grădină englezească prin bun-simț, educarea atenției și delimitarea calităților mele. Însă nu aveam cum să mă disociez pe de-a-ntregul de pofta mea dionisiacă și barocă. Puteam să mă dezbar de reactivitate și prejudecata că mă pot realiza doar prin aprecierea celorlalți.

Voiam să fac scepticism pozitiv ca David Hume.

Adică să cunosc și să reflect asupra subiectivității mele și să o pun în relație cu a celorlalți.

Frumusețea nu este o calitate a lucrurilor în sine, ea există doar în mintea celui care le privește și fiecare minte percepe un alt fel de Frumusețe. Se poate chiar întâmpla să aibă cineva senzația de Urât acolo unde un altul trăiește Frumosul; fiecare trebuie să se poată mulțumi cu propria trăire, fără a avea pretenția de a ajusta trăirea celorlalți"(D. Hume, Eseuri morale, politice și literare XXIII, cca 1745, citat în Eco, 2005, p 247).

Care socoteam că era frumusețea mea?

Că îmi doream să pot! Ce? Să am atenție bună, concentrare, bun-simț, determinare, ordine și disciplină. Dar de ce? Ca să mă fac o grădină barocă cu influențe englezești.

Să dau o formă umană, utilă și frumoasă haosului din mine.

Cum e de exemplu să scriu acestă carte.

Atunci nici prin cap nu îmi trecea că aș fi putut face așa ceva.

După ce am tatonat cu scepticismul lui Hume am dat peste catharsis.

Mi-a atras atenția că era purificare.

În Poetica sa, Aristotel explică modul în care tragedia, în reprezentarea unor evenimente cutremurătoare trebuie să stârnească în sufletul spectatorului milă și frică. Accentul, totuși, este pus pe procesul de purificare (catharsis) prin care spectatorul se eliberează de acele pasiuni care în sine nu provoacă nici o plăcere(Eco, 2005, p 281).

În psihanaliză catharsis-ul e conceput drept efectul terapeutic obținut prin descărcarea unei trăiri refulate.

Mi-aș fi dorit să fac catharsis de îndată ce am citit despre el. Numai că încă eram în vacanță terapeutică. Așa că m-am rezumat la a-mi educa atenția concentrată. Am terminat Istoria Frumuseții. Apoi m-am apucat de Oscar Wilde cu Portretul lui Dorian Grey. Și m-am rezumat la a menționa în ședința terapeutică ideile de acolo. Care oricum mi-au fost demontate.

Nu am avut vreun moment de catharsis în toți cei șase ani de terapie. Deși ajunsesem să scriu o carte despre întregul meu proces de transformare și aranjare personală iscat de terapie.

Însă am favorizat apariția unui astfel de moment de îndată ce am rescris pasajul lui Eco notat în ceaslov în 2012.

Fac catharsis la terapie în 2015.

Redam această dinamică mea de la început de 2012 într-un mod mai blând, care să fie pe placul agentului terapeutic.

Adică pomeneam cât se poate de subtil despre jocul bolnav și susțineam că în 2012 "nu aveam pregătirea interioară necesară posibilității unui moment de catharsis". Era cam ce ar fi spus însăși persoana de la terapie. Îi redam discursul cu mare emfază. Poate de aceea și-a dorit să fie co-autor la scrierea mea.

Eram încă sub vraja competenței limitate a agentului.

Norocul meu că am avut tăria să nu mai fac terapie. Apoi agentul și-a dat arama pe față, mi-a cerut drepturi de autor. Așa m-am trezit la realitate și am rescris întreaga carte.

Dar pe 14 decembrie 2015 încă nu mă trezisem. Scriam ca apucata în stilul persoanei cu care făceam terapie și voiam să fac catharsis.

Și mai băgam și terapie, o ședință de două ore în fiecare săptămână.

Dacă tot aveam la dispoziție cadrul hai să-i dau o încercare catharsis-ului.

Mai ales că citisem despre veleitățile[20] psihanalitice ale acestuia cu câteva momente înainte să vină agentul.

E dimineața zilei de 14 decembrie 2015. Nemesis-ul format în psihologie se prezintă la datorie, la muncă.

20 Se pare că nu există nici o lămurire temeinică a uzului catharsis-ului în psihanaliză și psihologie. Prin urmare, acest lucru nu permite o definiție clară a utilizării sale în termeni terapeutici. https://en.wikipedia.org/wiki/Catharsis (accesat la 23.06.2016)

Adică la mine acasă, să mă asiste două ore și să-și ia banii.

Pornesc o fanfaronadă.

Argumentez că mă aflu într-o perioadă de stabilizare a tot ceea ce am dobândit prin lucrul cu mine prilejuit de dinamica terapeutică.

Subliniez că m-am oprit să mai scriu în agendă în timpul ședințelor pe la sfârșitul lunii mai 2015. Insist cum am considerat că etapa de înmagazinare s-a încheiat.

Mă bat cu pumnul în piept despre cum reluarea întregul proces terapeutic cu ocazia acestei scrieri îmi sporește nivelul auto-reflexiv.

Întăresc că mi se conturează acea auto-reflexivitate post-voluntară și nivelul atenției mele a devenit constant atât asupra exteriorului cât și asupra interiorului meu.

Apreciez că încetarea scrierii în agendă m-a făcut să intru într-o perioadă contemplativă.

Literalmente mă fălesc cum m-am concentrat mai mult pe auto-evaluare, atenția mea s-a stabilizat iar mecanismele dezadaptative s-au cam dizolvat, nu mă mai acaparează.

Mulțumesc pentru ajutorul ce mi-a fost oferit.

Umflu orgoliul agentului cât pot de mult. Îi vorbesc în propriile-i cuvinte.

Spun cum sunt conștientă că jocurile de putere și control, abuzurile și excesele îmi dăunau.

Mă plâng că tot le mai lăsam libere din când în când.

Pentru că intensitatea pe care o resimțeam în urma punerii lor în act era singura intensitate ce îmi era la îndemână.

Povestesc despre capitolul **Depășirea de limită.** Evident că nu suflu o iotă despre disprețul și frica care mă scoteau din minți. Pentru că nici nu scrisesem despre ele. Le țineam masochist în mine.

Spun doar că am devenit și mai conștientă cum jocurile de putere și control chiar nu îmi aduc nimic bun. Și treptat-treptat nu le-am mai pus în act.

E apogeul sarcasmului și cinismului.

Simt că de fapt nu am făcut nimic, îmi bat joc de mine, de banii și timpul meu.

Dar continui. Cu scrierea. Cu terapia. Cu redarea discursului terapeutic.

Povestesc cum mi s-a stabilizat puternic conștiința morală atunci când am lucrat la scrierea despre inferioritatea mea morală din capitolul **Nostalgie și reverie**.

Zic că acea conștiință mă face să mă detașez de jocuri. Fals. Mă face doar să am o atenție concentrată încât să scriu 10-20 de pagini pe zi.

Fără pic de critică. Sau măcar un strop de scepticism pozitiv. Să explic diplomat cum eram influențată, ce era al meu și ce era al agentului.

Dar nu. M-am lăsat influențată ca o fraieră. Mi-am asumat cuvânt cu cuvânt competența limitată a persoanei de la terapie. M-am păcălit că prescripțiile de primenire și stare de prezență sunt baza conștiinței mele morale.

Care mă determină să scriu cât mai mult, să nu mai pierd nopți, să nu mai fiu dionisiacă. Doar-doar să termin odată și cu terapia și cu cartea. Să le găsesc un sens.

Evident că luând asupra mea ceva ce nu era al meu, ba mai mult și disprețuiam, mă simțeam ca dracu. Nu mai aveam energie și zvâc în mine.

La ședințe vorbeam doar pe placul agentului. Flatam. Nu mai chestionam cu suflet critic.

Explicam că sunt într-o perioadă contemplativă în care am impresia că trăiesc și simt așa cam difuz. Ziceam că starea de prezență există, atenția există, conștiința a ceea ce am asimilat și adaptat există. Și mă întrebam retoric unde era intensitatea mea.

Agentul îmi spunea că mă aflu în "starea de cocon", că așez ce am acumulat, mă obișnuiesc cu noile deprinderi. Că a observat la mine un nivel adecvat de implicare.

Îmbrățișam perspectiva și flatam. Fără pic de discernământ.

Îi continuam argumentația stării de cocon. Spuneam că majoritatea lucrurile potrivite pe care le-am tot acumulat de-a lungul terapiei au devenit parte integrată a existenței mele. Însă nu le resimt în totalitate ca satisfăcătoare și intense, le resimt plăcute la un nivel difuz. Ele se pregătesc să devină pe deplin satisfăcătoare, iar altele se pregătesc să irumpă, să iasă afară.

Da, a ieșit afară mai tot ce am dobândit mai mult de una singură. După ce am pus stop terapiei și mi s-a cerut co-autoriatul.

Competența limitată m-a ajutat fără să vrea.

Chiar și cu a-mi defini deriva existențială drept stare de cocon.

Scriam ca apucata. Îmi dezvoltam anduranța. Și mă tot preocupa starea de cocon pe care o experimentam.

Nu-mi dădea pace ideea că am pus intensitatea la hibernare.

Să revin.

După ce îi povestesc slugarnic agentului cum mi-am făcut eu conștiința morală din scrierea capitolului Nostalgie și reverie mă ia tristețea și deznădejdea.

Explic tărăgănat că nu mai trăiesc intens în felul nepotrivit, prin excese, abuzuri, jocuri de putere și control, dar intensitatea felurilor potrivite de a fi întârzie să apară.

- Via, dar ești tristă. De ce?

- Păi mă preocupă toată starea de cocon, nu mai trăiesc așa intens ca înainte. Poate nu sunt în stare să trec dincolo de logica emoțională a dinților de fierăstrău.

- Eu am observat implicarea ta din ultima vreme.

- Sigur. Dar totuși. Am fost expusă în copilărie la jocuri de putere și control.

Bunica îmi spunea că vrea să moară atunci când nu eram cuminte, începea să plângă atunci când eu continuam să fac ce nu trebuie.

După ce încetam să mai fac trăznaia îi trecea instant plânsul și mă lua la dăscăleala cea mai atroce. Bunica funcționa pe logica totul sau nimic. Ori erai perfect ori erai nedemn, lipsit de discernământ sau prost.

Bunica avea probabil o personalitate borderline. Am citit pe Wikipedia că tulburarea de personalitate tip borderline este definită și ca tulburare a intensității emoționale.

Am petrecut multă vreme cu bunica.

Poate de aceea știu să funcționez emoțional doar în logica dinților de fierăstrău, ori am totul ori am nimic, ori am plăcerea ori am furia.

Intensitatea știu s-o experimentez doar în baza mecanismelor nepotrivite, iar acum că le-am pus de-o parte am rămas cu o emoționalitate difuză. Însă știu că va veni momentul în care voi experimenta constant și intensitatea unor trăiri potrivite.

Numai că nu știu cum să fac ca să-mi structurez emoționalitatea potrivit, dat fiind că în copilărie nu am primit acea intensitate potrivită de la cei din familia mea.

- Îți poți recondiționa emoționalitatea aici și acum. Te pot ajuta. Spune-mi ce ai nevoie să îți recadrezi. Ce cadru emoțional ți-a lipsit în copilărie? Ce consideri că nu ai primit și ai nevoie să primești acum?

- Nu pot.

Tristețea s-a intensificat major, îmi venea de-a dreptul să plâng.

- Nu am primit susținerea necondiționată în copilărie. Nu mi s-a dat cadrul afectiv echilibrat, suficient și necesar.

- Îl poți recadra acum.

- Părinții și bunica își doreau să fac lucruri adecvate, utile mie și celorlalți. Dar nu aveau răbdarea necesară pentru a-mi explica utilitatea lucrurilor pe care îmi spuneau că e bine să le fac. Nu aveau răbdare să îmi răspundă la toate întrebările pe care le puneam. Nu să mă motivau atât rațional, cât și afectiv. Îl băgau pe "trebuie", pe "așa e bine", "așa se cuvine", "așa e demn", "așa e respectabil", fără să ia în considerare ce îmi place mie.

- Ce aveai nevoie?

- Mama îmi spunea uneori chiar că "în viață mai trebuie să faci și lucruri care nu îți plac". Toate acestea aveau efectul invers. În loc să mă motiveze mă revoltam și făceam lucrurile exact pe dos. Îi pedepseam că nu luau în seamă ce îmi plăcea mie, ce mi se părea mie potrivit. Doar încercau să mă determine să fac ce își doreau ei. Și ce își doreau ei pentru mine nu era croit pe calapodul meu, pornea de la toate dorințele lor nerealizate. Părea că ei își doresc pentru ei să fie mai demni, mai respectabili, mai cum se cuvine. Și pentru că nu puteau le pun pe toate în cârca mea. Îmi amintesc că mama și bunica chiar mi-au spus de câteva ori că își doresc ca eu să fiu tot ceea ce ele nu reușeau să fie.

Îmi vine să plâng rău de tot când spun toate acestea. Nu fusesem înțeleasă și ieșisem o stârpitură fricoasă. Cred că fața îmi este congestionată și schimonosită.

- Sunt alături de tine în travaliul tău.

Stau față în față cu persoana de la terapie. Îmi întinde mâinile pe masă. Îmi face semn din priviri să îmi pun și eu palmele peste mâinile ce mi-au fost întinse. Ezit. Îmi mai face un semn.

- Sunt aici, te pot însoți.

Îmi întind și eu mâinile. Mi le cuprinde.

Gestul mă face să mă simt bine. Chiar pare să îmi fie alături. Parcă mă simt un pic mai încrezătoare. Îmi schimb un pic argumentația.

- Poate nu era așa de rău că părinții își doreau ca eu să realizez ceea ce ei nu au făcut. Să ajung mai departe decât ei, să depășesc condiția lor. Mi-au insuflat un mecanism de a căuta mereu să fiu mai bună.

Fac o pauză. Mai am un pic și plâng. Persoana de la terapie îmi cuprinde mâinile mai ferm. Revin.

- Poate că aș fi făcut și ceea ce îmi spuneau dacă îmi acordau și spirijinul afectiv, dacă simțeam că efectiv sunt alături de mine în demersul meu, că îmi oferă căldură afectivă și susținere. Nu-mi amintesc ca vreunul dintre ei să-mi fi spus vreodată în copilăria mică că pot atunci când spuneam că nu pot în chestiunile considerate demne – învățat, stat cuminte, menținerea atenției, menținerea unei conduite politicoase și potrivite. Îmi spuneau că trebuie sau că nu e voie. Oare de ce nu îmi dădeau încredere în mine, oare de ce nu erau alături de mine și se așteptau să fac repede și bine și din prima tot ce îmi solicitau?

- Acum poți să ai încredere în tine.

- Mi-aș fi dorit să fie mai susținători cu mine…

Mă afund într-un moment de tăcere, căci mă cuprinde o tristețe resemnată. Îmi vine să plâng, nu mai am ce face. Agentul mă apucă cu mai multă putere de mâini.

- Poți, eu am încredere că poți.

- Credeți că pot?

Am o voce jalnică și lacrimi în ochi.

- Poți, eu știu că poți să faci tot ceea ce îți propui, vei reuși pentru că poți.

- Nu pot!

Plâng de-a binelea. În barbă. Mi se face semn din mâini să îmi ridic privirea.

- Uite-te la mine. Eu știu că poți. Vei reuși! Poți!

Plâng cu sughițuri. Dar simt că agentul are încredere că pot. Parcă mi se acordă o încredere enormă, fără un motiv anume. Cam asta mi-aș fi dorit să primesc în copilărie.

- Chiar credeți că pot?

- Da, poți. Știu și am încredere în tine că poți.

Mă șterg la ochi. Trag adânc aer în piept.

- Vă mulțumesc. Am avut un moment de catharsis. Ați contribuit la a simți că pot.

Am discutat momentul în amănunt. Concluzia a fost că mă simt mai bine, că în sfârșit starea de cocon și-a arătat un rod, am reușit să simt ceva foarte intens, copleșitor, din gama lucrurilor potrivite.

A fost bine, dar peste câteva zile mi-a revenit îndoiala de sine. Numai că îmi spuneam că pot. O simțisem. Aveam să o rezolv eu într-un fel sau altul. Mi-am văzut de rescrierea parcursului terapeutic.

Tot așa mai fără discernământ, imitând discursul terapeutic. Am făcut o cazană enormă. Poate și truda acesta a fost un catharsis pentru compulsia mea.

Pe 13 februarie 2016 am avut un moment puternic de îndoială de sine. Scrisesem 400 de pagini. Nu terminasem și nici nu simțeam că voi ajunge undeva.

Am abordat chestiunea la terapie. Tranșant. Am printat tot ce scrisesem. Am rugat agentul terapeutic să îmi citească scrierea. Și să punem stop terapiei câteva săptămâni. Cu greu s-a înduplecat.

A citit. Am făcut o nouă ședință. A fost oribil. O voi povesti mai încolo.

M-am învoit și la un ultimatum. Să termin cartea până pe 24 martie.

Am făcut-o. Am mai scris 250 de pagini. Și cu această ocazie m-am înțeles.

Persoana de la terapie nu găsea că era cazul să sistez demersul cu domnia sa. Deși îi scrisesem negru pe alb că sunt bine. M-am mai învoit la o ședință.

A fost iar o oroare. Dar nu am avut tăria să opresc. M-am învoit să continui terapia. Am programat ședința pe 9 mai, după Paște.

Cu două zile înainte de ședință, tot rescriind a treia oară cartea mi-am dat seama că e absolut inutil să mai fac vreo terapie.

Am pus piciorul în prag. Am sunat și am anulat ședința programată, spunând că voi relua ședințele când termin de rescris cartea.

Pe măsură ce rescriam îmi apăruse spiritul critic. Vedeam că pusesem pe un piedestal competența limitată a agentului terapeutic.

Îmi spuneam că e un bun prilej să rescriu. Mă reeduc în conformitate cu valorile mele și nu ale agentului.

Același lucru încercam să îl fac și în 2012. Și nu eram deloc susținută și sprijinită de serenisima prezență a presoanei de la terapie.

Reeducare sentimentală eșuată.

13 ianuarie 2012

După ce am tatonat un pic cu a face spepticism pozitiv cu mine, apoi catharsis m-am lovit iar de sublim. Parcă nici nu mai știam ce înseamnă. Deși îl experimentasem de multe ori.

Pentru că începuse să mă roadă vina că nu eram educată și civilizată. Ordonată, disciplinată și în stăpânirea propriului câmp afectiv.

Îmi era frică și proiectam frica într-o așa zisă neînțelegere a sublimului.

Scriam așa:

Sublimul e teama ancestrală educată și rațională, adică civilizată. În loc să ți se facă părul măciucă atunci când auzi un tunet, ți se pare sublim și te înfiori. A te înfiora e tot un fel de păr măciucă. Frica se menține dar dispare reprezentarea înfricoșătoare a obiectului fricii.

Îmi proiectam abstract voința de a mă educa și civiliza.

Problematizam sublimul căci aveam impresia că nu reușeam să-mi conștientizez și exprim fluid nici măcar emoțiile de bază. Prescripțiile terapeutice aproape că îmi furaseră identitatea. Parcă nu mai știam cine eram.

Dorința mea de a mă face ordonată și disciplinată îmi cam distorsionase amintirile.

Am uitat că în 2008, am vizitat un muzeu din Bruxelles. Unde am putut admira acest tablou:

Figura 5. Pieter Bruegel cel Bătrân – Căderea Îngerilor Rebeli (1562). Sursa: Wikipedia.

Imaginea acesta efectiv mi-a tăiat răsuflarea.

Vreme de vreo jumătate de oră i-am explorat fiecare detaliu. Îmi era frică de ce vedeam, mă fascina, îmi stârnea curiozitatea, admirația.

Totodată regăseam câteva imagini ale unor monștri pe care mi-i imaginasem în copilărie.

Și pe lângă toate acestea îmi plăcea pur și simplu să mă uit la el.

Aveam fiori pe șira spinării.

Nu doar că uitasem că știam ce-i aia sublimul. Dar îmi spuneam că nu puteam accepta și exprima emoții simple precum iubirea, recunoștința, mila sau afecțiunea.

Îmi atrăsese atenția că *sublimul poate fi văzut ca o formă de unificare a contrariilor. Schiller îl descrie ca având în componență două trăiri contradictorii, sentimentul suferinței și sentimentul desfătării*(Eco, 2005, p 297).

Mă dusesem cu gândul la individuație. Cum Jung o descria ca pe o albie a unirii contrariilor.

Așa că mi-am spus că trebuie să mă educ cumva în a fi capabilă să trăiesc suferința și desfătarea așa cum trebuie. Și să le și exprim.

Era o ideație absurdă. Însă influența terapiei își pusese pecetea asupra mea. Chiar mă credeam incapabilă să am "emoțiile potrivite".

Probabil pentru că îmi lăsasem garda jos, în ideea de a asimila afectiv ordinea și disciplina. Și îmi spuneam că voi obține ordinea și disciplina exterioară, atenția concentrată, dacă am un spectru emoțional așa cum mi se prescria la terapie. Eventual să insist pe dăruire și iubire necondiționată.

Numai că simplul gând la așa ceva mă umplea de obidă.

Cum ar fi spus agentul terapeutic, nu dispuneam de un tip de personalitate empatic.

Am insistat pe asimilarea ordinii și disciplinei prin lectură.

Am terminat Istoria Frumuseții. Și am început Oscar Wilde cu Dorian Grey.

Mi-am notat niște citate ca să le discut la terapie.

"Motivul pentru care ne place să îi credem pe alții atât de buni este că ne este teamă de noi înșine"(Wilde, 2008, p 72). Speram să arăt cum îmi este mie frică de mine și că nu voi ajunge niciunde.

"A fi bun înseamnă să fii în armonie cu tine însuți"(Wilde, 2008, p 75). Nutream că voi reuși să spun că pentru mine armonia însemna vigoarea, râvna, izbânda și descoperirea.

"Numai oamenilor superficiali le trebuie ani pentru a scăpa de o emoție. Un om care este stăpân pe sine poate scăpa de o părere de rău la fel de ușor cum poate inventa o plăcere. Nu vreau să mă las pradă emoțiilor mele. Vreau să le folosesc, să mă bucur de ele și să le domin"(Wilde, 2008, p 102). Voiam ca prin acest citat să îmi susțin credința că emoțiile pot fi stăpânite și educate. Și să mi se confirme că pot face acest lucru cu mine.

Vine ședința terapeutică. Mai mult de jumătate vorbesc vezi și uscate, despre cum mi-am petrecut sărbătorile, că am fost alături de prieteni și familie, că mi-a plăcut. Uitasem de Apollo, de Dionysos, de baroc, de grădina englezească, de scepticismul pozitiv, de catharsis.

Peroram platitudini.

Pentru că îmi era frică zăzic ce voiam, să aflu ce-i de făcut în a-mi stăpâni emoțiile.

Până la urmă mi-am luat inima în dinți și am făcut-o. Am citit paragrafele din ceaslov. Am povestit puțin acțiunea cărții. Mi s-a subliniat că nu e nevoie, agentul citise cartea.

Am insistat pe educarea emoțională.

- Ce pot face eu să-mi educ și stăpânesc emoțiile?

- Nu se pune problema așa. *Oferă ce ai nevoie. Vrei spontaneitate? Ofer-o. Vrei empatie? Ofer-o.*

- Nu înțeleg. Eu vreau să îmi educ emoțiile! Să ajung la individuație! Să unesc suferința cu desfătarea!

- *Individualizarea înseamnă că faci parte din comunitate dar aduci un aport semnificativ prin individuație.*

Parcă vorbeau un orb cu un mut. Am schimbat subiectul.

- Dar despre carte, despre Dorian Grey, ce părere aveți?

- *Prezintă staza plăcerii, a auto-consumării.*

Iar îi dădea cu staza. Părea a fi factor explicativ universal, un fel de particulă a lui Dumnezeu. I-am dat un pic de apă la moară, am făcut cu ou și cu oțet vanitatea personajului principal.

După care am revenit la ce mă interesa.

- Ce pot face pentru a-mi schimba forma nepotrivită de a simți?

- *Fiecare are un timpul său, iar lucrurile apar la momentul potrivit, atunci când omul e pregătit. Forma nouă, pentru a fi potrivită, are nevoie de substanță, informație și energie. Acestea cresc și se stabilizează prin trecerea timpului*.

- Să zicem că eu vreau să dau o formă mai bună curiozității și dinamismului meu.

- *Te poți gândi cum corelează cele două, de unde își au sursele originare, ce implică, ce determină, ce aduc nou personalității și de ce am nevoie să le dezvolt*.

Nu se putea pune în pielea mea și iar îmi vorbea din cărți. Parcă nu înțelegea că dinamismul și curiozitatea făceau parte din mine, nu era nevoie să le dezvolt, ci doar să le strunesc.

Pesemne voise să facă iar o intervenție paradoxală. Cum mă mai invitase mai demult să îmi identific rezistențele printr-o intervenție paradoxală, ce supralicita sursa lor.

Încerca în zadar să se muleze pe structura mea excesivă.

Îmi rămăsese să mă strunesc de una singură.

Voiam stăpânirea emoțiilor mele. Cum mare parte erau centrate pe plăcere m-am gândit să renunț la fumat.

Profesorul de kinetoterapie tot insista că ar fi fost bine să mă las de fumat.

Nu era deloc ușor. Mă motivam citind pe internet despre mecanismul dependenței de nicotină și reacțiile organismului la sistarea fumatului.

Timp de o săptămână redusesem cantitatea de țigări la 2-3 pe zi. Până când am fost la un chef și am fumat aproape un pachet de țigări. A doua zi m-am simțit tare rău, simțeam un gust neplăcut de țigară și îmi venea să vomit. Mi-am spus într-una că fumatul e scârbos, repulsiv și îmi provoacă greața.

Nu am mai fumat.

Agentul terapeutic fuma. Nu a părut prea încântat față de rugămintea mea da a nu mai fuma în timpul ședințelor. Mi-a vorbit despre cum era o recompensă compulsivă. Și faptul de a i se pune o limită *implica corelația principiului plăcerii cu principiul realității.*

Nu eram de acord.

Era o simplă stăpânire de sine.

I-am povestit cum am renunțat. Când am pomenit de profesorul de kinetoterapie s-a activat un discurs aberant.

- *Când vrei să le faci plăcere celorlalți de cele mai multe ori îți reprimi nevoile reale și obturezi coerența ta cu tine însuți și foarte ușor ajungi în postura de călău.*

- Nu înțeleg. Adică cum?

- *Uite așa-zisa mamă hrănitoare care își terorizează familia și copii prin reproșuri.*

Avea probleme mari cu propria-i mamă persoana de la terapie.

Fusesem odată martora unei scene la telefon. Din câte înțelesesem femeia trebuia să meargă la un control medical și voia să știe dacă putea fi însoțită. Agentul terapeutic i-a explicat tare rățoit că e necesar să vorbească mai încolo. Era ceva inutil, nu se stăpânise de la jocul de-a călăul și victima.

Mai vorbea la telefon în timpul ședințelor. Mai dădea și mesaje.

Mi se părea inacceptabil ca un psiholog să vorbească la telefon în timpul ședinței cu clientul. Uneori își mai scotea și pachețelul cu mâncare și începea să îngurgiteze de față cu mine.

Desigur că se scuza și îmi cerea permisiunea de fiecare dată. Parcă mă forța să accept. Din vină că oricum ședința se desfășura la mine acasă nu comentam nimic.

Mă mulțumeam să contemplu în sinea mea dramele meschine ale agentului. Mă bucuram că nu aveam astfel de scene cu mama. Mă simțeam mai bună ca agentul.

Am notat în agendă inepția. Apoi mi-am văzut de ce voiam, stăpânirea emoțiilor.

- Îmi spuneați de nevoile reale. Cum ajungi la ele?

- *Te exprimi, "am nevoie de…". E simplu, natural, fără tensiuni, jocuri psihologice, somatizări, culpabilizări pentru a primi ce este dorit.*

- Și emoția cum o stăpânești?

- *Exprimând emoția apare afirmativitatea și lipsa tensiunii care se convertește în somatizare.*

Fiecare ținea cu dinții de lumea proprie. Iar avea loc un dialog al unui orb cu un surd.

Agentul părea să prezinte o vagă fonfăială. Își suflase și nasul. Mai și tușise un pic. Scosese și o sticluță cu tinctură de propolis din care luase câteva înghițituri. După ce se dusese pe balcon să fumeze o țigară.

Probabil avea o zi proastă.

- Știți acum că m-am lăsat de fumat, am o mare frică de răceală. Știu că poate țip după atenție, însă ipohondria mea îmi dă de furcă.

Eram conștientă că învățasem să fac circ prin boală pentru a controla atenția părinților. Mi-o spuseseră de mai multe ori chiar și ei. Plus că nu fusesem vreodată grav bolnavă, nu fusesem internată niciodată în spital.

- Te simți răcită?

- Nu, dar mă gândesc că aș putea fi.

- Ce nevoie compensezi tu prin ipohondrie?

- De atenție.

- *Ipohondria poate fi o formă mascată de manifestare a compulsiei.*

- Poate. Dar ce fac întru a scăpa de ea?

- *Corpul absoarbe foarte multe conținuturi inconștiente. Să îmi dau voie ușor-ușor să le accesez. Apare un beneficiu care permite recadrarea, repoziționarea, revalorizarea.*

Iar îmi spunea gogomănii.

Dar în capul meu se conturase ideea că trebuia să mă detașez de a mai primi atenție prin boală.

Și voiam beneficiile stăpânirii de sine. Să trec peste sentimentele întreținute de primirea atenției.

M-am apucat să citesc Logica sentimentelor de Theodule Ribot.

Aflu încă din prefață cum omul demonstrase înaintea psihanalizei că esența comportamentului uman este încă preponderent afectivă (Ribot, 2008, p 9).

De ce voiam eu stăpânire de sine? Ca să obțin forța, curajul, reușita și succesul. Să scap de frică.

Citesc că Ribot punea problema eliberării omului de sub puterea malefică a lumilor inventate chiar de dânsul, in care se cuibăriseră uimirea și frica (Ribot, 2008, p 18).

Voiam să îmi controlez eu invențiile, să scot frica din ele, să nu mă mai las în voia lor.

Agentul terapeutic îmi tot sugera că era necesar să mă las în voia emoției. Aveam de-a face cu o ciocnire de sisteme valorice. Eu asociam succesul cu stăpânirea de sine și acumularea de reușite, iar agentul îl asocia cu dăruirea și iubirea.

Din logica sentimentelor pricepusem un mare adevăr. Și anume că *majoritatea disensiunilor dintre oameni nu provin din faptul că ei nu se înțeleg asupra semnificațiilor cuvintelor, ci din sentimentele diferite pe care le atașează acestora.*

Nu știam cum să argumentez că stăpânirea de sine e în afara emoției. Că se bazează pe concluzii derivate din fapte și nu din sentimente. Pe analogii obiective, care includ și exclud anumite fapte.

Eu îmi doream accesul la raționamentul intelectual.

Raționamentul intelectual are scopul cunoașterii adevărului obiectiv, e analitic. El este o adaptare la fapte (Ribot, 2008, p 77).

Paradoxal, adevărul meu obiectiv era chiar realitatea emoțiilor. Căci aveam încredere în ele doar atunci când erau dublate de niște fapte concrete.

Mă puteam folosi chiar de raționamentul emoțional ca să ajung acolo. Să acumulez niște stăpânire de sine și să îmi transform năzuințele.

Raționamentul emoțional este o adaptare la credințe, la dorințe și aversiuni (Ribot, 2008, p 78).

Logica sentimentelor nu caută decât mijloace de satisfacție și de succes, fără a lua în considerare dacă pistele pe care le urmează sunt contradictorii din punct de vedere rațional (Ribot, 2008, p 78) .

Eu voiam să împac și capra afectivă a persoanei de la terapie și varza voinței mele de putere.

Era ceva contradictoru.

Contrar, contradictoriu, sunt noțiuni intelectuale străine vieții afective și care îi sunt aplicate pe nedrept. Le utilizăm în virtutea comodității gândirii noastre, care intelectualizează totul (Ribot, 2008, p 79).

Excepțional! Deci trebuia să am tăria de caracter în a-mi asuma afectul voinței de putere. Dincolo de joacă și manipulare. Să nu mă mai preocupe adevărul sau neadevărul sentimentelor și să îmi văd calm și sigur de acumulare.

Raiul pe care îl trăiam în nenumăratele mele fantezii mă avea ca figură centrală. Eram calmă, sigură pe mine și stăpâneam situațiile cu măiestrie. Mai și acumulam obiecte și stări cât mai diverse.

Spune-mi ce fel de rai visezi ca să-ți spun cine ești(Ribot, 2008, p 106)

Dar cum ajung eu la calm și siguranță? Cum convertesc eu lumea mea fricoasă în ceea ce îmi doresc?

Conversiunea reală cere o transformare radicală a instinctelor, tendințelor și obișnuințelor, a felului de a simți și acționa, o metamorfoză care să pătrundă în străfundurile individului, în sentimentele, în voința sa(Ribot, 2008, p 125).

Adică îmi stăpânesc instinctul de frică, îmi transform tendințele hedoniste și în lucruri înțelepte. Obișnuințele compulsive le transform în urmărirea unor scopuri clare. Iar frustrările mi le transform în acțiuni. Și acțiunile sunt concentrate și constante.

Întreb iar la terapie cum fac întru a mă stăpâni mai bine. Înghit o gargară anostă despre identificarea nevoilor și satisfacerea lor. După care am impresia că primesc și ceva bun.

"Obișnuința de a te controla corelează cu a pune stop non-reactiv, non-tensionat, de modulare".

Era o abstracțiune de toată frumusețea. Era suficient de vagă încât să îmi permită să proiectez ce voiam în ea.

Modularea însemna stăpânirea și adaptarea emoțiilor la contextul dat. Mă puteam detașa de emoție și apoi o puteam modula.

Mai simplu spus, să fac educație sentimentală cu mine. Să mă antrenez cum să simt.

În Istoria Frumuseții îmi atrăsese atenția acel citat din Rousseau – "ne antrenăm să vedem așa cum ne antrenăm să simțim".

Venise așadar momentul să citesc cele trei volume ale confesiunilor lui Rousseau moștenite de la bunica Arghiropol.

Depistez o atitudine similară cu a mea.

Teama chiar de a nu învăța nimic mă împiedica să fiu atent; de frică să nu-l necăjesc pe cel care-mi vorbește, mă prefac că ascult; el merge înainte iar eu nu aud nimic. Spiritul meu vrea să-și urmeze calea lui, nu poate să se supună celei a altuia.(Rousseau, 1969a, p 155)

Mi se spunea că trebuie să fiu atentă ca să învăț. Și că pot.

De cele mai multe ori nu aveam răbdare.

Nu-mi era frică că nu pot învăța ci că nu voi fi capabilă să dovedesc că am învățat. Pentru că nu reușeam să-mi strunesc răbdarea.

Aveam impresia că orice aș face nu voi arăta niciodată suficient de bună.

Dacă tot nu aveam cum să fiu așa cum credeau ceilalți că trebuie să fiu, nu mai bine făceam eu pe dos și nu eram atentă?

Prețiozitatea lui Rousseau de a se preface atent îmi lipsea. Ba mai mult, mă prefăceam neatentă când de fapt eram atentă ca să-i pedepsesc pe cei din jur că se așteaptă de la mine să fiu atentă. Și nu aveam o conștiință clară a propriului spirit care vrea să-și urmeze calea lui.

Mă mânau curiozitatea, reactivitatea și dinamismul.

Când l-am citit pe Jung am zis că spiritul meu vrea individuație.

Aflasem că psihanalistul elvețian ajunsese acolo printr-o bună îmbinare a haosului cu ordinea și disciplina.

Se educase să intre voit în propriile fantezii, să se detașeze, să le contemple și apoi să le explice. Dar și să se detașeze de valorile proprii. Întru a nu le impune pacienților și a-i ajuta să le favorizeze pe ale lor.

Mare om, mare caracter.

Se încăpățâna în a-și urma scopul nobil. Nu în a face în ciudă ca mine. Sau în a fi reactiv ca Rousseau.

Dar Jean-Jacques era perfect conștient de revolta lui. Și-o asumase, făcuse un stil de viață din ea.

E un lucru ciudat, desigur, că imaginația mea nu se aprinde niciodată cu mai multă voioșie, decât atunci când starea mea este mai puțin voioasă. Dimpotrivă, ea este mai puțin veselă atunci când totul surâde în jurul meu. Păcătosul meu de cap nu se potrivește niciodată cu ordinea firească (Rousseau, 1969a, p 223).

Mă regăseam acolo cu obișnuința mea de a face lucrurile pe dos, de a fi împotriva curentului majoritar și de a vedea lucrurile dintr-un unghi diferit.

Nu voiam să-mi pun pe goană aceste lucruri. Ci doar să le educ să facă și ele parte din ordinea firească. Să devin mai întâi și ordonată și disciplinată. Apoi să să îmi găsesc un scop. Să nu mă mai încăpățânez din oficiu că nu știu și nu pot.

Să nu mă mai mâne doar pulsiunile hedoniste. Să-mi adaug o cizelare a lor. Astfel încât să fiu mulțumită cu mine și hedonismul meu. Să mă bucur de toată fericirea care vine din mine.

Să mă mulțumească pofta mea de viață pentru că știu să o transform și stăpânesc în funcție de ceea voiesc să fac.

M-a preocupat încăpățânarea. Am adus-o în prim plan și la terapie.

M-am îmbuibat cu niște trăznăi care au avut darul să mă facă și mai reactivă.

Încăpățânarea mi-a fost portretizată ca *tensiune, auto-agresivitate și hetero-agresivitate (agresivitate către ceilalți).*

Mirific, îl citisem și eu pe Freud. Și aflasem că încăpățânarea patologică îi era circumscrisă stadiului anal. Mă prinsesem că eu aveam fixație orală și nu anală.

Nu găsisem vreo soluție în a scăpa de fixație. Nici nu era dată. Sigmund doar explica și atenua fixațiile prin multă analiză. Pas cu pas. Nu se preocupase să și dezvolte indivizii. Să-i determine să-și transforme limitele în calități.

După capul meu încăpățânarea putea fi transformată în anduranță, tenacitate și voință.

Numai că nu știam cum.

Mi s-a vorbit despre gratificări. Fantastic, tot la Freud ajungeam. Deși eu la oliță nu mai făceam.

Știam că *am tensiunea gratificării* și că *cer gratificări nenaturale* și că *am amalgam afectiv*.

Problema era cum puteam să le stăpânesc, diferențiez și ajustez.

Iar aflu că nu mi se pot da rețete. Bonus mi s-a mai și spus că *mă conformez proverbului mama împunge și eu trag, ce mai cămășuță fac. Adică nu vreau să îmi asum, vreau gratificări fără efort.*

După care, ca să fie tacâmul complet mi s-a subliniat că *scrierea mea din timpul ședințelor e o altă tendință către gratificare fără efort. În loc să mă concentrez pe ce mi se spune, să depun un efort de atenție, scriu mecanic ce aud.*

Era un punct de vedere valid. Însă m-am explicat că era singura modalitate prin care îmi puteam concentra atenția pe ce lucram. Am subliniat că era o limită.

După care am început să fac haz de tot și de toate și am încheiat ședința.

Agentul nu remarcase cât de tare mă înfuriam eu uneori. Deoarece îmi consumam furia prin notatul în agendă. Scrierea mea, așa compulsivă cum era, preîntâmpinase apariția unor tentative de vătămare corporală.

De multe ori îmi venise să sar să-i frig un pumn persoanei de la terapie. Pentru că îmi punea în față problematica usturătoare și frustrantă. Fără să îmi dea un punct de rezolvare realist. Ceva care să fie conform cu firea mea. Mă făcea să mă simt într-o situație fără ieșire. Încolțită și îndemnată să mă fac din vulpe oaie, să corespund valorilor domniei sale. Să fiu smerită, blândă, empatică, caldă și afectuasă.

Avusese noroc că instinctele îmi funcționau bine. Inconștient găsisem o portiță de scăpare și canalizare, scrisul. Intuiam că dacă deschid vreodată subiectul furiei față de agentul terapeutic nu mă mai opresc. La câtă necinste simțeam că îmi făcuse merita o corecție strașnică. Cu siguranță nu m-ar fi putut gestiona. Și m-aș fi ales cu dosar penal.

Treaba cu gratificarea m-a tot bântuit și după ședință. M-am refugiat în Rousseau.

După care am revenit cu forțe proaspete.

Am întrebat care este rolul gratificării.

- *Corespunde și satisface nevoile individuale și colective, presupune o finalitate constructivă, atât pentru ceilalți, cât și pentru mine*.

Era o idee anemică. Probabil o scosese pe loc ca să nu tacă.

- Știți gratificarea poate aduce fericire și împăcare dacă e dată bine.

- *Fericirea presupune un aspect spiritual, nu are de-a face cu cotidianul așa cum se întâmplă cu gratificarea*.

- Bine, eu vreau exces de gratificare ca să fiu fericită.

- *Nici excesul nici deficitul nu sunt funcționale. Exprimă o oprire în mersul firesc al lucrurilor.*

- Și care ar fi mersul firesc al lucrurilor?

- *Nevoia, motivația, satisfacția de construire, conștientă și autentică.*

Mi-a pus capac. Nu mai suportam îndemnurile acelea palide gen construcție. Sau prezumția autenticității. Era o problemă care îmi era străină. La mine ori era ori nu era. Valoarea mea sau lipsa valorii mele.

Intensitate sau absența ei. Ordine și disciplină sau haos și debandadă. Asumarea frizării la începuturile terapiei era tributară fricii de eșec, nu fricii de respingere emoțională.

Ce era neautentic era probabil demersul meu terapeutic. Care insista într-o schemă depășită. Eu insistam pe voință de putere și stăpânire de sine și mă loveam de un discurs palid și ambiguu. Mai era și redundant. Simțeam că nu eram luată în serios dintr-o competență limitată.

Da, s-ar fi putut spune și că supracompensam rușinea față de mine printr-o critică constantă și o voință de a părea perfectă.

Iar m-am gândit să sistez terapia.

Numai că bunica Strat, la care stătea mama, era cu un picior în groapă.

Agentul îmi tot explicase că am doliu netrăit. Mai și citisem cum Jung și Freud explicau cum pierderea unei persoane dragi aruncă individul într-o perioadă de doliu și melancolie. Omul trebuie să se împace cu pierderea. Mai întâi simte și trăiește durerea și tristețea. Apoi o acceptă. Astfel apare o dinamică energizatoare care poate pune bazele unor noi feluri de a face și a fi.

Individul poate constata ce năzuințe și frustrări personale proiectase în durerea pierderii.

Prin urmare am zis că persoana de la terapie ar fi numai bună să mă ajute să mă acomodez cu iminenta pierdere. Avea ocazia să facă treabă bună cu al său discurs emoțional.

Numai că în goana mea după stăpânire de sine nu m-a preocupat discutarea pierderii la terapie.

Am făcut o zăpăceală și mai mare.

Nu sistsez terapia. Moare bunica.

Îmi propusesem să abordez iminenta moarte a bunicii numai că eram prea cu capsa pusă pe stăpânirea mea de sine și pe incompetența agentului.

- Știți mi-ați vorbit data trecută despre autenticitate. Cred că pentru ajunge acolo îmi trebuie disciplină. Și să mă țin de ea orice ar fi. Să fiu etică față de disciplina mea.

- Sigura, buna-cuviință aduce mulțumire de sine.

- Da, intensitatea este pentru mine fericirea și mulțumirea. Vreau să fiu intensă în disciplinarea și ordonarea mea.

- Încearcă să-ți vezi stările autentice.

- Nu înțeleg.

- *Autenticitatea înseamnă stare de prezență.*

- Da, să fii aware.

Știam că persoana de la terapie nu stăpânea prea bine engleza. Îi explic conceptul de aware. Văzusem un video pe Youtube[21] în care se explica cum auto-observația alterează circuitele neuronale. Auto-observarea dă naștere la noi circuite neuronale care oferă posibilitatea controlului propriilor emoții. Era exact ce voiam eu, stăpânirea de sine.

Nu prea i-a picat bine argumentația mea.

- *Noutatea poate însemna și sănătate, lucruri sănătoase.*

- Normal. Dar vreau ca noutatea mea să fie controlul asupra propriilor mele emoții.

- *Pentru a le controla e necesar ca mai întâi să le delimitezi.*

- Păi nu am eu frică? Vreau să scap de ea! Ca să fiu pe flow, să am flux.

Fusesem la o expoziție la Muzeul Național de Artă Contemporană. Era despre miscarea Fluxus[22], bazată pe acte performative, inter-conectivitate și revoltă împotriva regulilor fixe ale artei. Joseph Beuys[23], unul dintre fondatorii ei, se vedea un fel de șaman și manipula audiența prin simboluri psihanalitice pentru a evidenția cum "caracterul fatal al prezentului poate fi depășit în viitor".

Mi se părea minunată abordarea omului, voia prin arta lui să-i scape pe oameni de frică și să-i facă încrezători în a-și depăși condiția.

Explic. Îl ridic un pic în slăvi pe Beuys.

- *Arta e un prilej de reflectare. Dar să ne rezumăm la ce ne interesează pe noi.*

- Arta este de multe ori o reflecție valoroasă a realității. Eu vreau să-mi învingă frica și condiția mizeră. Uite Beuys ăsta a fost lovit pe front în Crimeea. L-au îngrijit niște tătari nomazi. Și de acolo i-a venit ideea să folosească seu și fetru în arta lui. Și să insiste pe simboluri mitologice. Și că orice om poate fi un artist. El voia să vindece lumea prin artă. Din betegenia lui, își cam târa piciorul, a făcut ceva bun!

- *Poate pentru că a fost umil.*

- Adică cum?

- *Umilința ca absența orgoliului.*

Agentul ăsta al meu era cam sadic. Îmi dădea peste nas de fiecare dată când găseam vreun model la care să mă raportez.

Poate că o fi procedat bine. Căci mi-a favorizat și mai și ciuda. Care s-a concretizat într-o dorință arzătoare a mea de a-mi face propriul model, dincolo de orgoliu și auto-suficiență.

După acea ședință am rămas însă cu un gust amar.

Am citit și mai și și. Am terminat și cel de-al doilea volum al confesiunilor lui Rousseau.

Bunica era deja în spital. Fusesem să o vizitez și îmi fusese tare milă de dânsa. Dar nu aveam ce-i face. În afară de a sta de vorbă cu ea, a o lua în brațe și a-i duce mici atenții. Avea 91 de ani.

Îmi contemplam stările pe care le simțeam la vederea bătrînei suferinde în prag de moarte. Mi se rupea sufletul să o văd așa nevoiașă și dornică de afecțiune. Dar nu era ceva de neîndurat. Cum era nesiguranța față de propria persoană.

Iminenta moarte a bunicii mă făcea să simt un gol în stomac și să îmi vină să plâng. Dar nu aveam furie. Căci nu stătea în puterea mea soarta bătrânei. Tot ce puteam face era să-i dau niște confort afectiv.

Totuși mă gândeam că existase un adevăr în argumentul că avusesem doliu netrăit.

Am decis să urmez toate prescripțiile ortodoxe ale doliului și anume să mă îmbrac în negru, să fiu abstinentă și să nu merg la petreceri.

Chiar dacă etica ortodoxă în privința trecerii în neființă mi se părea "mult zgomot pentru nimic", un dogmatism anost. Dar îmi iau motivație trecând doliul ortodox printr-un filtru antropologic.

Mi l-am conceptualizat ca fiind o perioadă liminală, de trecere, ce-l ajută pe individ să se acomodeze cu pierderea, să o așeze la locul potrivit și să-și tragă energia necesară pentru a merge mai departe și a-și descoperi noi orizonturi existențiale.

Victor Turner a arătat cum perioadele de trecere ale individului (maturizare, trecerea de la un statut la altul, nuntă, moarte) erau configurate ritualic în spațiul comunității și aveau un rol esențial în dezvoltarea și menținerea echilibrului psihologic.

Mi-am spus că psihanaliza face același lucru. Doar că nu prin tabuuri, pomană și colivă, ci printr-o mare raționalizare a evenimentului.

Jung și Freud și-au ajutat pacienții să treacă prin experiența doliului printr-un grațios dans al raționalului ce configura emoționalul rănit.

S-ar putea spune că am găsit o pompoasă explicație pentru un fapt simplu și concret, pierderea persoanelor dragi. Ce era să fac, dacă așa mi se tot recomanda la terapie? Trebuia să procedez cumva să experimentez și doliul.

Să împac sufletul rănit cu realitatea dată. Nu doar că antropologii și psihanaliștii portretizau eficacitatea doliului, dar eu și aveam în spatele meu probabil mai multe generații de străbuni își integraseră pierderile persoanelor dragi conform prescripțiilor doliului ortodox.

Într-o zi mă duc în vizită la mama. Stătea de la începutul anului 2011 în apartamentul bunicii.

---

21 Videoul de atunci nu îl mai găsesc. Însă era aproximativ similar cu acesta:
https://www.youtube.com/watch?v=bPx_Vvjpw9Y (accesat la 25.06.2016)

22 https://en.wikipedia.org/wiki/Fluxus (accesat la 25.06.2016)

23 https://en.wikipedia.org/wiki/Joseph_Beuys (accesat la 25.06.2016)

Acolo, pe partea superioară a tocului uşii era rămasă o bară. Fusese montată în timpul copilăriei verişoarei mele (fata surorii tatălui). Ca ea să se poată atârna de ea în vederea susținerii exercițiilor pentru scolioza ei şi acasă.

Verişoara locuise cu bunicii până la 18 ani.

Eu mă atârnam de acea bară de fiecare dată când mergeam în vizită la mama şi bunica.

Stau de vorbă un pic cu mama, mâncăm. La un moment dat mă atârn de bară şi mă balansez câteva secunde. Mama se uită lung la mine.

- Ai grijă, ca nu cumva să faci vreo întindere.

Mă aprind instant. E absurdă.

- Tu eşti nebună? Eu merg la recuperare cinci zile pe săptămână de mai bine de un an. Fac acolo exerciții mai grele ca ce ai văzut tu acum. Şi nu am făcut vreodată vreo întindere. În toată viața mea. Ai văzut ultima radiografie? Mi s-a îndreptat coloana!

- Da, dar mai bine te protejezi. Nu se ştie niciodată.

Îmi vine să plâng

- Din cauza ta mă cred o stârpitură.

- Hai că iar exagerezi.

- Eşti o scârboasă!

Nu am mai stat să ascult ce îmi spune, căci am plecat în trombă. Eram prea furioasă. Şi îmi era frică să nu se repete incidentul cu varza.

După câteva ore o sun pe mama şi îmi cer scuze. O rog să nu se mai comporte cu mine de parcă aş fi din porțelan, căci mă nimicește emoțional. Îşi cere şi ea scuze. Lucrurile revin la normal.

Dar aproape că explodez la terapie. Gesticulez, fac fețe-fețe. Bat cu palma în masă. Agentul încearcă să mă completeze dar nu permit.

Mă jelesc cum mama a contribuit masiv la nesiguranța mea de sine.

- Mi-a acordat o protecție idioată şi inutilă. M-am revoltat asupra ei, am respins majoritatea lucrurilor, mai cu seamă figurile autorității. Îmi e frică de autoritate. Căci nu sunt sigură pe mine. De dea aceea o neg, o ocolesc, încerc să o păcălesc, o iau în derâdere. Sunt nesigură pe mine pentru că am fost protejată când nu era nevoie! Nu mi-au fost valorizate abilitățile fizice deşi dădeam pe afară de dinamism. Mereu mi se spunea să stau locului şi mi se sublinia că trebuie să fiu puternică din punct de vedere mental. De aia nu mă exprim eu emoțional. Recunoştință, milă, ruşine, tristețe, duioşie, mâhnire. Toate trăirile aşa mai blânde nu le grăiesc! Fie mă bucur sau mă entuziasmez enorm pentru ceva, fie mă înfurii enorm. Da, poate compensez lipsa exprimării nuanțelor prin lume imaginară şi revoltă.

Agentul dă să zică ceva.

- Via...

Mă fac că nu aud şi continui.

- Simt că nesiguranța asta a mea mă aruncă într-un hău. Nu înțeleg de ce am fost tratată ca o sărmană slăbătură nevolnică. Nu meritam! Aş fi voit să fiu încurajată pentru forța şi rezistența mea! Mă doare enorm că mama încă se îngrijeşte de presupusa mea slăbiciune.

- Via...

- Deşi i-am dovedit că nu sunt slabă. Am reuşit să îmi îndrept coloana chiar şi la vârsta asta, 27 de ani. După mine şi după părerea medicilor şi a profesorului de kinetoterapie înseamnă că dau dovadă de rezistență, forță şi capacitate de recuperare. Plus perseverență. Nu mă las, chiar dacă am febră musculară şi obosesc. Mă îndârjesc să fac zi de zi. Chiar şi când îmi vine ciclul. Şi îmi fac timpul astfel încât să fac loc zi de zi şi pentru şedința de kinetoterapie. Mă aşteptam ca mama să valorizeze rezistența, forța şi perseverența mea. Nu să le nege spunându-mi să am grijă să nu fac întindere. Mama nu îmi este alături şi mă neagă prin protecția ei de rahat. Am senzația că sunt într-un hău din care nu pot să ies! Este înfiorător!

Agentul oscilează între a voi să mă completeze şi a fi absorbit de spectacolul sfâşâietor pe care îl fac. Reuşeşte să-mi spună ceva neaşteptat.

- *Mama ta e săraca, îşi proiectează propriile frici în tine.*

- Adevărat?

- La fel de adevărat, pe cât eşti tu *expresivă*.

Îmi vine să râd, ştiu că sunt aşa, mi s-a spus în repetate rânduri. Dar îmi înăbuş râsul şi îmi văd de încrâncenare. Să înțeleagă şi agentul că nu vreau protecție şi nici invitații la emoții necondiționate.

- Dar cu sfidarea autorității ce părere aveți?

- E nenecesară.

- Da? Şi ce fac eu pentru a nu o mai sfida?

- *Mai bine te concentrezi pe senzațiile noi de mulțumire pe care le-ai dobândit.*

- Dar eu mă simt în hău căci îmi sunt negate. Nu am încredere în mine!

- *Te poți concentra pe afirmativitate.*

- Nu înțeleg.

- *Ce nevoi ai? Amalgamul este o piedică în afirmativitate.*

- De disciplină! Vreau să îmi stăpânesc atenția şi emoțiile.

- *Disciplina implică o anumită tensiune a lui „Trebuie". Structurarea e o variantă mai bună.*

- Nu înțeleg.

- *Spre exemplu structurarea timpului îi conferă o anumită valoare. Disciplina poate fi văzută ca ceva impersonal impus din exterior, pe când structurarea este un act de voință personală ce acordă valoare. Pentru că ești conștient de tine și ceea ce îți dorești, ai starea de prezență necesară construirii de valoare.*

- Haideți mai lăsați-mă cu starea aia de prezență. Eu vreau siguranță de sine. Cum o obțin?

- *Fiecare are siguranță de sine.*

- Iluzii.

- *Siguranța este instinctul nostru de conservare. Comunicarea, socializarea, cunoașterea cogniția, ne dau siguranța. Afilierea, faptul că socializezi și aparții familiei îți dau siguranța. Iar când siguranța e preponderent asociată cu cogniția poate apare iluzia perfecțiunii!*

- Da, siguranța instinctului o am. Nu am siguranța mea identitară, a putinței mele. Deși mi se spune că oamenii se simt în siguranță cu mine.

- *Siguranța e acolo înăuntru, nu am cum să le-o ofer eu din afară.*

- Poate că eu o ofer tocmai pentru că nu am încredere în mine.

- *Siguranța e legată de încredere, încrederea de prima condiție.*

- Nu înțeleg.

- *Se simt în siguranță pentru că au încredere în ei.*

Mamăă, mi-a dat ocara cea mai de jos posibilă. Adică oricum se simțeau în siguranță. Nimic nu depindea de mine. Eram de nimic. Îmi venea să-i troznesc un mare dos de palmă.

M-am stăpânit căci notam în agendă, compulsiv și lăbărțat. Și am mai chestionat puțin.

- Ce au?

- ***Încrederea ca afect, ca pilon al dezvoltării psihice.***

M-a nimicit. Ce nu aveam eu era pilonul dezvoltării psihice. Ce mă făceam? Îmi venea să urlu ca un lup. Dar am grăit.

- Și siguranța asta cum funcționează?

- *Poate fi ca dependență, ți-o oferă exteriorul. Sau poate veni din interior, e încrederea pe care o au oamenii în ei.*

- Cum îi dai unui om siguranță?

- *Îi dai siguranță ajutându-l să aibă încredere în forțe proprii.*

- Cum?

- *Prin construirea de situații care stimulează procesul formării încrederii în sine.*

- Dați-mi încrederea în mine.

- *Nimeni nu poate face ceva psihologic pentru tine. Nimeni nu își asumă.*

- Ce pot face?

- *Lărgirea orizontului conștienței. Conștiința include conștientizare*.

Mă resemnasem. De mine depindea totul.

- Bine, o să vedeți cum o să fac eu dezvoltare, conștiință, stare de prezență și efort.

- *Te poți concentra pe structurare, pe ordinea firească a lucrurilor, pe un rost al lucrurilor, pe o valorizare a lor.*

Efectiv nu mai puteam. Voisem disciplină și stăpânire de sine și sfârșisem prin a afla că nu aveam încredere în mine și nu eram capabilă să valorizez.

Mă bântuia faptul că nu fusesem ajutată în nici un fel să am încredere în forțele proprii. Nici de familie, nici de persoana de la terapie.

Cum ședința avusese loc într-o vineri (24.02.2012) m-am dus să-mi dreg amarul cu o beție.

Trebuia să scap cumva de tensiunea vinii că nu aveam încredere în mine.

Sau era doar un pretext, pentru că oricum îmi plăcea să beau.

Sâmbătă mă simțeam revigorată, scăpasem de tensiune.

M-am dus la mama. Parcă o vedeam altfel. Mă gândeam că puteam discuta cu ea dacă aveam răbdarea să îi explic calm ce vreau.

- Uite bunica e în spital. Știi și tu că mai are un pic și moare. Te rog să nu te îngrijorezi de starea mea atunci când va muri. Chiar dacă voi fi tristă și îndurerată.

- De ce m-aș îngrijora? Am încredere în forțele tale că vei trece cu bine peste moment.

Crește inima în mine când o aud.

- Știi că nu m-a ajutat deloc să îmi dai Lexotan atunci când a murit tata. M-am disociat în loc să stau și să-mi trăiesc durerea. Uite ce zic ăștia, de la Jung, la antopologu' ăla Victor Turner, că tristețea și doliul sunt un lucru bun.

- Eu doar am încercat să te ajut să treci mai bine peste durere. Poate că am greșit.

Îmi venea să plâng.

- Poate că te durea pe tine prea tare. Da oricum nu mai am ce face. Trecutul e trecut. Și acum nu mai iau lexotane. O să fac doliu ca la carte, o să mă îmbrac și în negru.

Mă așteptam să-mi zică cum nu e nevoie să fac așa ceva. Însă m-a surprins. S-a uitat cam contrariată la mine.

- Faci cum crezi tu de cuviință. Eu te sprijin să faci tot ceea ce crezi că este bine pentru tine. Ești matură și iei deciziile tale.

Mai că nu-mi venea să cred ce aud. Îmi venea să o iau în braţe şi să o pup. Era cum trebuie! Însă nu am făcut-o. Doar am aprobat-o şi i-am mulţumit. Egocentric m-am gândit că eu am creat acea situaţie care să îmi stabilizeze încrederea în mine. Că tot mi se spusese la terapie despre construirea situaţiilor care stimulau procesul formării încrederii în sine.

Nenorocitul de egocentrism compensa neîncrederea în forţele mele.

Care se manifesta şi prin plăcerea ce a mă identifica cu ce citeam.

Scriam în agendă că oamenilor le plac poveştile pentru că au ocazia să se identifice cu ele. Eu îl citeam pe nerăsuflate pe Rousseau pentru că abia aşteptam finalul care credeam că poate fi o parte a rezoluţiilor mele. După ce am terminat de citit şi ultimul volum am scris pe ultima pagină a cărţii:

*"*Odată ce ţi-ai stabilit identitatea nu mai simţi nevoia s-o regăseşti în lucrurile care îţi plac, sau pe care le faci. Adică nu te mai identifici toată ziua-bună-ziua."

Îmi doream să trec peste identificare şi să ajung la indivuduaţie.

Îmi atrăsese atenţia că Rousseau spunea că fericirea se află în oameni şi nu are semne exterioare. Să ai simpla conştiinţă a existenţei tale aduce cu sine mulţumirea şi pacea.

Eu, ca şi Rousseau, puneam în cârca societăţii şi a celorlalţi nemulţumirile mele. Şi ca şi dânsul devenisem conştientă că nefericirea mea era izvorâtă din amorul propriu.

Rezonam cu acei copii ai închipuirii lui pe care îi tot descrisese, societatea lor îmi întreţinea şi mie sentimentele.

Numai că îi consideram sursa incapacităţii mele de a-mi exprima coerent şi constant emoţiile şi sentimentele. Pentru că ele erau satisfăcute de însăşi lumea mea fantasmatică. Obişnuindu-mă să-mi creez bogate scenarii mentale în care eu dregeam şi făceam mă cam detaşasem de exprimarea trărilor mele.

Poate că trebuia să mă exprim mai mult ca să îmi fie confirmată încrederea în mine. Poate entitatea era îndreptăţită să îmi facă asediu emoţional.

Eu băgam ce îmi doream mai mult în fantezii. Ceea ce era în jurul meu mă nemulţumea.

Observasem de la o vârstă fragedă că adulţii nu se comportă aşa cum îmi spuneau mie să mă comport, că era o mare discrepanţă între realitate şi prescripţie.

Aşa resimţeam eu, poate pentru a avea un motiv temeinic în a mă refugia în fantezie.

De asemenea, poate că mă refugiam în fantezie deoarece în lumea cotidiană capriciile nu îmi erau satisfăcute pe cât aş fi vrut eu, aşa că mi le satisfăceam de una singură cu ochii minţii.

Compensam interdicţiile şi frustrările prin fantezie. De aceea aveam o toleranţă scăzută la frustrare, nu aveam răbdare, îmi părea o mare cazną să aştept ceva, şi eram atentă doar la ceea ce mi-ar fi putut produce o satisfacţie imediată. Găsisem principala mea sursă a lipsei de răbdare şi atenţie în obiceiul meu de a visa cu ochii deschişi.

Consideram că obiceiul familiei mele de a-mi mai satisface capriciile când şi când avusese şi el rolul său. Căci nu înţelegeam motivele pentru care uneori îmi erau satisfăcute capriciile, alteori nu.

Eram convinsă că părinţii şi bunica mi le satisfăceau în funcţie de propriile lor capricii, când aveau chef sau când nu aveau chef. Logica capriciului e logica bunului plac.

Intră în conflict cu mulţumirea de sine, căci nu acceptă amânări şi privaţiuni. Logica mulţumirii de sine (cea bună, coerentă, nu orgolioasă / narcisică) acceptă lucrurile aşa cum sunt, omul nu se dă de ceasul morţii atunci când nu îi iese ceva, nu face scene şi jocuri psihologice. Pur şi simplu mai încearcă o dată, poate cu mai multă răbdare şi atenţie ca înainte.

Mă vedeam deficitară în privinţa răbdării şi atenţiei, nu le puteam stăpâni bine. Doream să acced cât mai repede la siguranţa de sine. Pentru că o corelasem cu stăpânirea de sine.

Mă bulversase şedinţa terapeutică în care discutasem despre siguranţa de sine, încrederea în sine.

Simţeam că persoana de la terapie îmi tot făcuse în ciudă. Nu-mi dăduse mai nici o informaţie coerentă despre stăpânirea emoţiilor. Era cu iubirea necondiţionată şi îmi vorbea din cărţi.

Mă dărâmase faptul că îmi evidenţiase încrederea ca afect, ca pilon al dezvoltării psihice, fără a-mi explica cum apare ea, care e dinamica ei, ce pot face eu pentru a o dobândi.

Am gândit că dacă eu nu o aveam însemna că nu mă dezvoltasem psihic corespunzător. Ceea ce m-a făcut să mă simt Teribil de disprețuitoare, dezamăgită, înfricoşată şi furioasă faţă de propria persoană. Îmi venea să-i trântesc două palme şi să plec.

Dar m-am stăpânit, căci aveam descărcarea scrierii în agendă.

Mă bântuia dinamica emoţională din acel moment.

Mai întâi a apărut senzaţia de dispreţ faţă de propria persoană, că nu eram în stare să am încredere în mine.

Apoi s-a transformat în dezamăgire, în părere de rău că nu am fost în stare să o obţin şi că nici ceilalţi nu au contribuit corespunzător la formarea încrederii în mine.

După care a apărut frica, că dacă nu am avut şi nici nu am încrederea în mine nu voi ajunge prea departe, să mă stăpânesc, să am un scop şi să mă ţin de el.

Frica s-a transformat în furie pe mine, apoi în furie pe familia mea, apoi în furie pe agentul terapeutic că îmi spusese aşa ceva. Cum putuse să îmi spună că sentimentul de încredere este pilonul dezvoltării psihice şi al siguranţei de sine, fix atunci când eu îi spun că nu îl aveam?

Mă aşteptam să aflu ce pot face pentru a-l dobândi. Da, tot înţelesesem că nu mi se pot da prescripţii. Dar măcar să îmi fi povestit cum făceau alţi oameni ca să dobândească încrederea în sine. Sau să îmi fi explicat dinamica

structurării încrederii în sine. Sau ce observase la ceilalți și la propria-i persoană atunci când avusese loc formarea sentimentului de încredere în sine.

N-am obținut decât o enormă tensiune că nu am fost ajutată să am încredere în forțe proprii.

Dezamăgirea, disprețul și furia față de persoana de la terapie au persistat mai mult ca niciodată.

De obicei uitam de necinstea pe care mi-o făcea prin toate prescripțiile bombastice ale jargonului psihologic.

Probabil pentru că mă simțeam specială deoarece aveam parte de onoarea de a mi se vorbi în termeni de specialitate.

Dar după ședința cu încrederea mi-a trebuit o pauză de la terapie.

Am amânat două ședințe.

Când m-am reîntâlnit cu agentul m-am concentrat mai mult pe iminenta moarte a bunicii. Desigur că am fost masiv îndemnată la trăirea tristeții și durerii. Era corect, avea o noimă, bătrâna era în prag de deces și eu trebuia să fiu pregătită.

Chiar eram curioasă dacă dispariția îmi va declanșa vreo traumă. În sinea mea voiam să demonstrez că mi se aplicase pe nedrept un discurs al doliului netrăit.

Încrederea în sine tot îmi stătea pe creier. Întreb iar ce-i de făcut ca să-mi favorizez încrederea în mine.

Agentul inistă cu *alegere conștientă, constructivă, dinamizatoare; nevoia de a alege conștient.*

Nu pot scoate mai mult. Mai vorbim un pic despre doliu și tristețe și încheiem.

La patru zile după această ședință a murit bunica.

Așa cum îmi propusesm, m-am concentrat pe trăirea tristeții și durererii.

Chiar mă întristez. Mă doare.

Mă forțez să mă bag și mai și în durere, să îmi amnintesc și de moartea tatălui și de toate celelate morți. Am reluat cu ochii minții mai tot ce simțisem când tata, bunica cealaltă și mătușa trecuseră în neființă. Nu e de nesuportat. E mai puțin dureros în comparație cu vina mea existențială că nu aveam încredere în mine.

Încep să țin doliu ca la carte.

Observ că prescripțiile ritualice cresc și mai și durerea.

Nu e de neîndurat, așa cum era frica mea de a-mi scrie lucrarea de disertație. Plus că era un lucru încurajat la nivel de societate. Simțeam că prin hainele mele cernite fac dovada conformării la normativitatea unei pierderi.

Era ce nu voiam să fac când aveam 20 sau 22 de ani, nu voiam să-mi cresc șansele de a fi considerată neajutorată pentru că arătam la tot pasul că sufeream printr-o uniformă neagră. Nu se făcea. Dar la 27 de ani parcă mai mergea să mă concentrez pe durerea pierderii.

La o zi după înmormântare m-am dus în vizită la mama și am stat de vorbă cu ea.

Am vorbit despre toți morții din familie. Am plâns, m-am văitat, m-am tânguit. Dar până la urmă știam că ceea ce nu te omoară te face mai puternic.

La un moment dat mama o bagă pe aia cu "despre morți numai de bine". O am întreb ce valoriza ea la bunica, la tata, la cealaltă bunică.

Îmi vorbește despre ordinea, cumpătarea și disciplina bunicii și despre spontaneitatea și șarmul tatălui meu.

Fac ochii mari.

- Auzi mamă, da ce îl elogiezi atâta pe tata? Știi că în copilărie eram geloasă pe atenția pe care i-o dădeai lui. Parcă îl considerai mai important ca mine.

- Viorela dragă, e o diferență între iubirea de soț și iubirea de copil, sunt tipuri diferite de prețuire. La soț îți mai vine să renunți, la copil niciodată. E ceva instinctiv.

- Atunci de ce nu mă băgai suficient în seamă?

- Mi-am dat silința să fiu o mamă bună. Nu știu dacă ți-am oferit tot ce ai avut nevoie, dar m-am străduit.

- De ce crezi că vă făceam în ciudă?

- Nu știu. Făceai în ciudă tot timpul. Era plăcerea ta. Îți plăcea să ne critici și să ne enervezi.

- De ce crezi că o făceam?

- Parcă pur și simplu îți făcea plăcere să ne faci în ciudă, să ne pedepsești, fie că aveam sau nu o vină. Erai un Gică-contra.

- Probabil că vă pedepseam pe voi în loc să mă pedepsesc pe mine că nu merit atenția.

- Astea sunt lucruri pe care ar trebui să le discuți la terapie. Eu sunt neurolog, nu psiholog.

În acel moment am realizat că sunt furioasă pe persoana de la terapie, dar nu mai sunt furioasă pe mama. Mi-am spus că probabil am făcut transfer.

Când am ajuns acasă m-am apucat să citesc volumul 11 din Freud, Tehnica Psihanalizei. Voiam să înțeleg cum stă treaba cu transferul.

Încă din primele pagini mi-am dat seama că eram în plin transfer. Freud era de părere că mijolcul prin care se realizează tratamentul psihic, tratamentul manifestărilor patologice ale vieții sufletești, este cuvântul.

Ce-mi tot iscase mie furia și disprețul pe agentul terapeutic?

Felul în care îmi prezenta lucrurile, cuvintele pa care mi le adresa.

"Încrederea ca afect, ca pilon al dezvoltării psihice" fusese cireașa de pe tortul disprețului și furiei.

Freud vorbea despre rolul voinței și atenției în influențarea proceselor somatice.

Păi dacă îți puteai influența corpul prin voință, atunci puteai să îți influențezi și afectul.

Ce voiam eu să-mi influențez cu ajutorul terapiei? Stăpânirea de sine și încrederea în forțe proprii. Mi-am spus că dacă dau dovadă de mai multă atenție și voință voi reuși.

Pe pagina următoare, după ce prezenta rolul voinței și atenției, Freud spunea că "așteptarea încrezătoare și plină de speranță, este o forță eficientă pe care trebuie să contăm riguros la toate încercările noastre de tratament și vindecare"(Freud, 2010e, p 19).

Atunci mi-am spus că am încredere, că voi găsi eu ce-mi trebuie. Voi reuși să scot untul din persoana de la terapie. N-o să o las să îmi scape până obțin ce vreau, încrederea în mine.

Însă nu știam exact de ce aveam eu nevoie pentru a-mi recadra încrederea în forțe proprii. De aceea mă și supărasem pe agent, că nu îmi dăduse absolut nici o variantă pentru obținerea încrederii.

M-am gândit că îmi voi da eu seama, pe măsură ce mai citesc un pic.

Când am ajuns la pasajul care prezenta tratamentul pishanalitic ca pe o post-educație pentru depășirea rezistențelor interne(Freud, 2010e, p 58) m-am întrebat unde întâmpin eu rezistențe majore.

Rapid am găsit răspunsul. Nu voiam să vorbesc despre emoțiile mele. Nu-mi plăcea deloc.

M-am întrebat de ce fac asta. Evident că mi-au venit în minte îndemnurile tip "ai grijă să nu suferi". Oare de ce le interiorizasem așa?

M-am gândit că le-am subsumat așteptării mele de a fi perfectă. Adică eram perfectă dacă nu sufeream. Și ce puteam eu să fac ca să nu sufăr? Să îmi stăpânesc și maschez emoțiile.

Deci perfecționismul era rezistența mea. Când am mai citit și că "psihonevrozele sunt satisfacții substitutive deformate ale pulsiunilor a căror existență este negată față de sine și de ceilalți"(Freud, 2010e, p 71) m-am convins.

Eu mă așteptam la perfecțiune și de la mine și de la ceilalți. Dar nu spuneam niciodată explicit acest lucru. Preferam să îl evidențiez prin critică, arătând că ceilalți nu sunt suficient de buni. Și mă imaginam perfectă atunci când făceam toate acele jocuri psihologice. Iar în fanteziile mele eram o permanentă întruchipare a perfecțiunii umane. Ele compensau sentimentul meu de inferioritate.

Freud spunea că psihanaliza se bazează pe transfer. Fiecare om are propriul său mod de a iubi, pe care inconștient îl aplică și persoanei cu care face terapie.

Cum iubeam eu? Criticând și șicanând. De ce? Pentru că mă așteptam ca lucrurile să fie perfecte și ele nu erau.

De asemenea Freud considera că transferul e împiedicat de rezistențele pacientului. De ce?

Pentru că însăși rezistența a facilitat îmbolnăvirea.

Pacientul rezista în a se adecva la realitate, se refugia în lumea sa interioară, pentru că realitatea nu îl satisfăcea. Libidoul, energia vitală a pacientului s-a orientat către interiorul său, a intrat în regresie și a redat viața imagourilor infantile(Freud, 2010e, p 104).

Freud subliniază că aici folosește terminologia lui Jung, "introversia libidoului". Această introversie a libidoului se bazează în mare parte pe fantasmare, conștientă sau inconștientă.

Eu le practicam pe amândouă, fie intram voit în lumea mea imaginară unde lucrurile decurgeau perfect, fie intram pe pilot automat acolo, adică inconștient pentru că lucrurile nu mă satisfăceau.

Deci eu mi-am converitit / introvertit libidoul / energia vitală în lumea mea fantasmatică și în jocuri psihologice pentru că mă așteptam ca lucrurile să fie perfecte dar ele nu erau.

Agentul terapeutic nu-mi explica perfect cum stăteau lucrurile. Mă dezgustam, mă înfuriam.

Bun, mi-am conștientizat perfecționismul și furia izvorâtă din acel perfecționsim, dar ce mă fac eu în continuare?

Freud spunea că toate forțele care au provocat regresia libidoului se vor ridica împotriva travaliului, în calitate de rezistențe pentru a conserva această stare de lucruri (Freud, 2010e, p 105).

De fiecare dată când ne apropiem de un complex patogen, în conștiință este împinsă mereu înainte acea parte de complex capabilă de transfer și este apărată cu cea mai mare încăpățânare (Freud, 2010e, p 106).

Ce puteam face ca să îmi fluidizez rezistența în a-mi lucra complexul patogen al perfecționismului?

Să fiu mai atentă la dinamica mea cognitivă și afectivă. Ajungeam la spusele persoanei de la terapie, cu privirea îndreptată spre blocajele interioare.

Dar și la ale mele, că trebuia să fiu mai atentă.

Dau peste conceptul de atenție liber flotantă.

E o stare specială în care inconștientul terapeutului este lăsat liber să asculte tot ceea ce are de spus pacientul, în egală măsură în care conștiința este lăsată să perceapă(Freud, 2010e, p 114).

Puteam să fac atenție liber flotantă cu mine. Să ascult mai bine ce aveau de spus acțiunile, reprezentările și fanteziile mele.

Vedeam atenția liber-flotantă drept acea stare în care inconștientul colaborează cu conștientul. Era o stare la care voiam să ajung într-un mod constant.

Trebuia să îmi lucrez perfecționismul, că tot fusesem întrebată de nenumărate ori la terapie care erau nevoile mele.

Găsisem una numai bună, nevoia de a-mi rezolva complexul patogen al perfecționismului.

Am adus-o în prim plan cu ocazia primei ședințe de terapie.

Mi-am continuat dansul drăcesc al cinismului și sarcasmului. Dar am și reușit să mă mai detașez de perfecționism.

Perfecționismul a planat câteva luni bune asupra mea și a ședințelor. Din martie 2012 până în ianuarie 2013.

În capitolul următor voi descrie ce am pățit și trăit de pe urma presupusului "lucru" al complexului meu perfecționist.

Capitolul XIII. Perfecționismul.

După mine sunt două tipuri de perfecționism. Acela în care nu îți termini lucrurile pentru că te ia angoasa pentru că nu îți ies perfecte, ai dorință de a excela. Și acela ce te face să nu te apuci de nimic din frică că nu îți vor ieși perfect, ai dorința de a fi perfect.

Pe mine mă complexa dorința iluzorie că voiam să fiu perfectă.

Jung a lansat termenul de complex în psihanaliză. Îl folosea pentru a descrie formațiunile psihice (gânduri, emoții, afecte, impulsuri, pulsiuni), adesea contradictorii ce structurau psihicul uman. Nu erau neapărat patogene, chiar dacă erau inconștiente.

Un complex avea trăsături patogene atunci când incomoda existența individului.

Cum?

Atunci când reprezentările contradictorii accentuate afectiv erau de necontrolat și iscau blocaje în viața de zi cu zi. Adică produceau nevroză.

Un complex de reprezentări acumulează întotdeauna suma cea mai mare de energie psihică, prin care își supune eul (Jung, 2007a, p 88).

Dacă eul, adică partea conștientă a individului, e mulțumit și își poate face treaba în voie, atunci complexul nu e patogen.

Dacă eul nu se regăsește în acțiunile și dorințele omului, acesta consideră că pasiunile reale îi sunt ascunse, atunci complexul e patogen și produce nevroză.

Jung observase cum problematizarea complexelor la pacienții lui producea uneori și mai multă confuzie. Văzuse oameni care se lasă prea mult deprimați și inclină să se îndoiască de ei în toate privințele și să considere că în cazul lor nimic nu mai este cum trebuie(Jung, 2007a, p 163).

Îmi era clar că aveam un complex al perfecționismului.

Aveam așteptări idealizate, de perfecțiune, de la mine și de la ceilalți. Nu prea le verbalizam. Mă rezumam la cinism, sarcasm, critici, învinuri și jocuri bolnave prin care încercam să-mi dovedesc perfecțiunea, în loc să mă apuc să fac lucruri adevărate prin care să îmi testez așteptările de perfecțiune.

În spatele suficienței putem descoperi ușor semne ale unui complex de inferioritate temător (Jung, 2007a, p163).

Eu mă îndoiam permanent de mine, nu mă consideram niciodată suficient de bună. Dar voiam să fiu. Și acest lucru mă incomoda, mă tensiona. Pentru că din frică nu îndrăzneam să fac mai multe.

Perechea dintre "pot orice dacă mă străduiesc" și "nu sunt în stare de nimic" îmi dădea serioase bătăi de cap.

Pentru că aveam așteptări de perfecțiune de la mine și ceilalți. Care îmi favorizau și nerăbdarea. Presupuneam că pentru a fi perfecte lucrurile trebuiau să se întâmple instant.

Complexul perfecționismului îmi oferea un sentiment că trebuia să fiu cea mai bună și puteam face rapid cât mai multe lucruri bune și repsectabile.

Acel "să fac cât mai rapid" era una din sursele blocajului și vinii.

Mă mai detașasem de el, tot citit și realizând că inclusiv marilor înțelepți ai omenirii le trebuiseră ani de muncă, răbdare și atenție susținută în a realiza ceva bun.

Din ciudă îmi pusesem problema că făcusem transfer pe agentul terapeutic.

Era tot o fațetă a perfecționismului. Competențele persoanei de la terapie mă nemulțumeau profund, nu îmi păreau suficient de bune pentru mine. Dintr-o inconștientă voință de a arăta că pot scoate un bici din rahatul terapiei mele continuam. Dar și dintr-o inconștientă pulsiune de a-i arăta agentului că pot stăpâni explicațiile psihanalitice mai bine ca domnia sa.

Citind despre transfer m-am împiedicat de conceptul de rezistență. L-am asociat cu al meu perfecționism.

Freud spunea că în cura psihanalitică sunt mai întâi explicate simptomele. Apoi scopul este descoperirea complexului, după expresia devenită indispensabilă a lui Jung. Așa că travaliul se bazează pe descoperirea și învingerea rezistențelor, deoarece complexele se vor preda după ce rezistențele vor fi cunoscute și înlăturate(Freud, 2010e, p 66-67).

După capul meu mă luptam cu o rezistență dată de complexul perfecțiunii.

În copilărie eu aveam impresia că părinții și bunica își doreau ca totul să fie perfect în același timp în care credeau și „că merge și așa".

Tensiunea mea anticipa un viitor pefect. Eram de acord că cine dorește să fie perfect este o imitație a perfecțiunii. În același timp simțeam că mai bine respingeam totul, ca să nu fiu un imitator imperfect.

Sau nu îmi mai dădeam străduința de a fi atentă, ca nu carecumva să fac dovada că nu puteam fi perfect atentă.

Dar corelasem atenția cu dorința de a afla mai multe. Mă motivase Jung cu zelul său mitologic.

De la dorința de a-mi stăpâni atenția ajunsesem la voința de a mă stăpâni pe mine.

Încercasem parcă în van să obțin de agentul terapeutic informații și tehnici despre cum mă pot stăpâni.

Îmi făcusem treaba mai mult singură cu al meu citit compulsiv.

Apăruse incidentul cu atârnatul de bară. Îl povestisem la tarapie. Ajunsesem la încrederea în sine. Fusese cât pe ce să vătămez corporal agentul. Mă stăpânisem și îmi luasem o mică pauză de la terapie.

Bunica era pe moarte și mi-am spus că venise momentul să îmi trăiesc tristețea și doliul.

Mă concentrez enorm pe moarte și doliu. Observ că nu am traumă a pierderii.

Poate una a neîncrederii în mine, compensate de perfecționism.

Ce altceva puteam face în afară de a-mi aborda complexul la terapie?

Zic în treacăt de de moarte și doliu. Oricum mă vede că-s numai în negru.

Îi dă cu "condoleanțe", mă întreabă cum mă simt.

- În doliu, cum să mă simt? Dar ăsta nu ține de mine.

- Pierderea e un eveniment major.

- Haideți.. Dacă era așa eram acum dărâmată. Dar am văzut că sunt în stare să fac ce trebuie fără să pățesc nimic de nesuportat. Am eu altele mai rele pe cap.

Povestesc agentului despre atenția liber flotantă și fricile mele că nu sunt suficient de bună orice aș face. Desigur că nu menționez nimic despre transfer.

Mi se vorbește despre *angoasa de performare* și *iluzia perfecțiunii.* Aflu că "*bâțâiala mea apăruse și ca să calmeze tensiunea de a nu vorbi bine".*

Era o aberație. Începusem să mă bâțâi în solitudine, noaptea, și îmi dezvoltasem vorbirea rapid și corect. Explic. Dar și jelesc un pic fosta mea bâțâială, că îmi consuma timpul și energia.

Iar are loc un dialog între orbi și surzi.

Primesc îndemn la *atitudine proactivă, nu victimizare.* Și eternul *din suferință învățăm.*

- Dar cu atenția liber-flotantă cum rămâne?

- *Poate fi atenția de tip post-voluntar. Repetând de suficiente ori acțiunile. Prin expunere. Funcția întreține organul.*

Nu am curajul să pomenesc organul complexului perfecțiunii întreținut de funcția atenției deficitare, centrate doar pe gratificare.

- Adică acțiunea de a fi atentă îmi întreține organul de a fi atent?

- *Atenția liber-flotantă implică preschimbarea modalității de a mă raporta la stimuli. La aceiași stimuli reacționez altfel.*

Mi-o livrase la fileu.

- Ce fac eu cu stimulii care îmi activează angoasele perfecționiste?

- *Încerci să îi interpretezi diferit.*

- Da, îmi lărgesc câmpul conștiinței. Dar cum?

- *Printr-o atitudine adaptabilă față de aceiași categorie de stimuli dar și de alții.*

- Cum se modifică atitudinea?

- *Prin preschimbarea tipului de reacție față de stimulii vechi, integrarea de stimuli noi.*

- E același lucru!

- *E o diferență între a vedea în alb și negru și a relativiza.*

- Ce este atitudinea?

- *E un mod de raportare la ceva, are elemente afective, motivaționale, valorice.*

- Bun și cum îmi modific eu atitudinea față de bunica mea, avocata, pefecționista de serviciu? Uite azi e 30 martie și ar fi împlinit 97 de ani dacă mai trăia.

- *Contempli experiența trecută și dai dovadă de compasiune și înțelegere. Accepți că a avut părți bune și părți rele. O ierți.*

- Nu pot. Înțeleg rațional cum stă treaba cu iertarea dar nu pot să o simt. Sunt prea preocupată de a avea atenția și admirația tuturor, ca toată lumea să fie a mea. Din cauza bunicii cred că mă strădui enorm să obțin admirația pentru atributele mele intelectuale, pentru capacitatea de a ține lucrurile sub control, de a ajunge acolo unde îmi propun. Vreau gratificarea intelectului, voinței și forței mele. De aia vreau să trec peste angoasele perfecționiste

- *Încerci să seduci prin masculinitate și raționalizare?*

- Posibil. Dar nici că mă preocupă cum seduc. Ci cum scap de ideația mea perfecționistă.

- *Poți să explorezi feminitatea*.

- Perfecționismul e un mod de a face și a fi ce nu are legătură cu masculinitatea și feminitatea. Problema mea nu e că nu sunt o femeie suficient de bună ci că nu sunt un om suficient de bun.

- *Rolul de gen are aportul lui în conturarea unei identități.*

- Nu mă interesează. Am priceput că perfecționismul poate fi ajustat printr-o modificare de atitudine. E suficient.

Iar reușise să mă înfurie. Îmi vâra pe gât feminitatea. Când pe mine mă preocupa competența mea umană! Citisem eu în Jung despre anima și animus și mai toate manifestările lor într-un individ. Masculinul și femininul erau arhetipuri și ideații interșanjabile. Îmi părea că nu existau chestiuni exclusiv masculine sau exclusiv feminine. Din perspectiva mea totul în afară de purtarea sarcinii și organele sexuale diferite erau mai mult niște invenții sociale.

De care mă puteam folosi după bunul meu plac. Să mă fac mai femeie când o cere situația și în rest să-mi văd de voința de putere, creșterea stăpânirii de sine, a rezistenței și a forței.

Complexul perfecționismului era ceva ce mă incomoda și bloca în reușita mea.

Persoana de la terapie reușise să îmi dea un insight bun. Să am o atitudine diferită față de perfecționism. Puteam să nu mi-l mai iau așa de în serios. Era o invenție seacă a minții mele.

Mă puteam folosi de ea cel mult în a încerca să fac lucrurile mai bine. În nici un caz nu era folositor să interpretez lumea din jurul meu printr-un filtru perfecționist.

Ușor de spus. Dar greu de făcut.

În feed-ul meu de pe Facebook îmi atrăsese atenția un post despre Marshall McLuhan. Era un filozof canadian specializat în teoria media.

I-am luat la puricat interpretările și am găsit o informație cu care i-aș fi putut da peste nas agentului terapeutic.

Era felul în care McLuhan interpreta violența într-un video[24] – *"violence is a quest for identity"*. Violența era văzută ca o căutare / anchetă / misiune a identității.

Ce ar fi avut de spus persoana de la terapie? Cum ar fi corelat violența misiunii identitare cu feminitatea? Voiam să mă amuz un pic, să fac paradă cu iubirea mea de violență și să fiu scutită de invitații la feminitate.

Știam eu ce era de făcut acolo, anume să mă aranjez și să mă mișc nițel mai grațios. Să arăt frumos, ca o femeie adevărată. Astfel eram apreciată pentru atributele mele fizice, pentru interesanta-mi prezență feminină. Și mi se permitea să fac mai tot ce voiam.

Vine ședința și fac un bolnav joc.

Povestesc cu mare emfază de McLuhan.

- Îmi spuneați ceva de identitate data trecută. Uitați omul ăsta zice că violența presupune o căutare a identității. Identitatea presupune că trebuie să dovedești că ești cineva și de aceea devii violent; când oamenii își simt amenințată identitatea devin violenți. V-am zis despre îndemnurile bunicii mele de a dovedi că sunt cineva și cum reacționam eu la ele?

- Mă ierți, dar la câte mi-ai spus, nu am de unde să știu la care te referi.

- La momentele acelea când făceam "ca toate visele", refuzând să "stau locului, să fiu cuminte" și "să scriu și să citesc". Îmi simțeam identitatea amenințată!

- Cum așa?

- Eu aveam nevoie să mă zbengui, să particip și eu la activitățile oamenilor mari și nu să stau locului. Voiam să fiu recunoscută și gratificată pentru ceea ce eram, nu pentru ceea ce puteam fi.

- Ce puteai fi?

- O fetiță cuminte și ascultătoare. Îmi era teribil de greu și dureros să stau prea mult într-un loc, să mă mișc mai puțin și să mă concentrez pe scris și pe citit. Înțelegeam că trebuia să dovedesc că sunt cineva așa că făceam tămbălău și mai mare.

- *Combinasei iluzia perfecțiunii cu principiul plăcerii, o corelare întru un mecanism intens maladaptativ.*

- Eu asta am fost învățată, că trebuie să dovedesc! Știu că bunica a murit, eu sunt la vârsta maturității și nu mai stă nimeni să îmi spună ce să fac și să nu fac, am deplină libertate de alegere. Dar ce îmi doresc eu de la mine? Nu știu încă ce vreau să fiu! Poate e un tâmpit gând parazit, dar îmi dă de furcă de nu mai știu de mine.

Mă uit la agent. Pare a mă asculta cu atenție fără să aibă o expresie anume pe chip. Continui discursul.

- Mă tot gândesc la lupta asta cu mine și cu terapia. De unde am pornit și unde am ajuns. Uitați acum doi ani și ceva, pe la început încă mă bâțâiam ca bezmetica. Știam doar că vreau să scap de idiotul tic. Am reușit. După care am început, treptat-trepat să fiu mai atentă. Mi-am mai schimbat și casa. Uitați acum stăm față în față la o masă. Nu eu pe canapea, tolănită, cu privirea în altă parte și dumneavoastră pe un scaun, sau lângă mine pe canapea fără să ne intersectăm prea mult privirile.

- Sunt toate lucruri bune.

- Sigur. Dar eu vreau mai mult de la mine. Am ajuns la concluzia că îmi doresc să fiu mai puternică, să îmi stăpânesc instinctele și agitația, să scot ceva bun din ele. Și cum pot eu face asta? Stabilizând-mi propriul sistem etic, devenind mai conștientă de ceea ce este în jur, mai mulțumită și mai sănătoasă. Dar prescripțiile din copilărie și angoasele perfecționiste mă termină.

- *Poți să treci peste micile plăceri date de blam. Sunt condiționate.*

- Iluzia perfecțiunii mă condiționează!

- *Conținuturile copilăriei pot fi recuperate și integrate. Te împaci cu ele. Așa pot avea parte de iertarea mea și a celorlalți.*

Avea un stil bizar de a trece de la persoana a treia la persoana întâi. Așa pe nepusă masă. Dar avea dreptate cu împăcarea. Eu eram eu și ei erau ei. Puteam încerca să-mi văd de propriul drum.

Numai că tensiunea așteptării și pulsiunea de a cere gratificări erau de netăpânit. Degeaba mi se vorbea despre "devenire așezată și treptată" și „creștere graduală".

Venea Paștele și am intrat în vacanță terapeutică. Mă îmbrăcam în continuare în doliu și nici nu mai ieșeam la bețiii.

Era cam dur. Nemairecurgând la obișnuita mea detensionare prin alcool mă luau pe sus toate angoasele mele. Voiam să scot ceva bun din mine.

[24] http://www.marshallmcluhanspeaks.com/interview/1977-violence-as-a-quest-for-identity/ (accesat la 22.12.2015)

Dar nu știam cum, nu aveam un obiectiv clar pe care să îl ating, care să mă dinamizeze și să mă facă să urgentez procesul stabilizării propriului meu sistem etic, să devin conștientă de ceea ce sunt și să acționez în conformitate cu ceea ce sunt.

Săream de la o idee la alta cu lejeritate și tatonam cu diverse teorii și reprezentări ale sinelui. Mă vedeam ba narcisică, ba dependentă, ba autistă, ba plină de voință și resurse. Într-un moment mă consideram cea mai proastă prezență din curtea școlii. Iar apoi rentierul samsar cu stofă de intelectual. Care va dovedi lumii că poate și știe.

Mă plângeam la familie și prieteni că nu voi ajunge niciunde pentru ca ei să îmi confirme contrariul.

Cel mai bun prieten îmi spunea "tu ești dracul gol, constituție robustă, te adaptezi oricum când vrei ceva". Mama cam tot același lucru, "te joci cu noi și ești atentă doar când îți convine, nu ai găsit tu încă scopul și mai faci niște circ, dar eu am încredere că odată ce îl vei găsi nu te va opri nimic să obții ce consideri tu necesar".

Verișoara făcea mișto, mă îndemna să mă angajez și să mă mărit "vară-mea tu ai fost un drac de copil, dar nici acum nu mi-e rușine cu tine, te poți așeza și tu în rândul lumii, ia-ți o slujbă și mărită-te, dar până la urmă știu că tot ce vrei tu vei face, și nimic nu-ți va sta în cale".

Cea mai bună prietenă era nemulțumită de calitatea terapiei, "eu nu văd nici o schimbare la tine, cred că ar trebui să faci terapie cu altcineva".

Un alt prieten era de părere că "perseverența e cheia, dacă ești mai perseverntă și te străduiești e bine, nu am de unde să știu ce ți s-ar potrivi dar sunt convins că vei afla de una singură și o să ajungi ce vrei tu să ajungi".

O prietenă psihiatră mă dăscălea "îți cauți motive și aliați ca să îți vezi de ale tale, poate ar fi bine să schimbi felul în care faci terapie, să respecți și tu o autoritate, să-ți găsești un job".

Iar un alt prieten îmi recomanda intens să mă angajez "tu nu ai la ce să te gândești toată ziua, ia bagă-te tu la 8-10 ore de muncă pe zi și să vezi cum nu-ți mai pui tu problema cine ești și unde ajungi, dar oricum faci doar ce vrei tu".

Da, dacă mi-aș fi stăpânit ideațiile perfecționiste poate aș fi reușit să fac și să dreg.

Oricum mă simțeam mai bine, aveam mai multă concentrare și reușisem să-mi stăpânesc fumatul. Dar și episoadele bahice, că aveam temeiul doliului.

Trec sărbătorile și am terapie.

Încep prin a face un spectacol al auto-învinovățirii.

Puteam să fi fost mai atentă la ceea ce era în jurul meu și să-mi fi dat mai mult silința în a dobândi anumite lucruri. Puteam să mă fi apucat de terapie mai demult, să-mi fi aprofundat cunoașterea limbii germane, să fi acceptat să fac kinetoterapie de la o vârstă fragedă, așa cum mi se prescrisese și să fi citit mai mult.

Mi s-a spus că *toate au loc la timpul lor și nu are rost să mă învinovățesc*.

Notez în agendă și continui.

- Totuși, mi-aș fi dorit să mă fi implicat și eu mai mult în viața școlară. Îmi pare rău că nu am dat mai deloc atenție orelor și temelor, am preferat să mă scufund în lumea mea imaginară, să mă bâțâi și să fac în ciudă. Mă întreb cum aș fi fost dacă aș fi avut curajul să experimentez spiritul de concurență...

- *Concurența este agresivitate, competiția înseamnă dezvoltare și flexibilizare.*

Agentul avea memorie scurtă. Mai demult îmi explicase că agresivă era chiar competiția.

- Dincolo de ce-o fi sau n-o fi competiția eu am probleme și nu le-am rezolvat la timp!

- *Acceptă ceea ce ești! Lasă trecutul concentează-te pe "eu sunt"* și *nu "eu aș fi fost dacă...", "dacă și cu parcă" nu au valoare.*

Avea dreptate. Veșnica pomenire a timpului pierdut era o parte dăunătoare a complexului perfecțiunii.

- Ce n-aș da eu să-mi flexibilizez gândirea și să văd lucrurile așa…

- *Relativizarea duce la expansiune.*

- Parcă facem fizică. Eu vreau doar să-mi investesc energia bine. Și ea rămâne doar în potențial, unul perfecționist.

- *Energia potențială neinvestită face surplus. Dacă nu e relativizată duce la frustrare și agresiune.*

- Poate și la somatizare.

- *Patologia somatică înseamnă doar reflectarea particularității dezadaptative la nivel fizic.*

- Haideți să lăsăm somatizarea. Ia mai spuneți-mi cu expansiunea aia. Prin ce se face.

- *Pot exista niște catalizatori către primenire.*

De mult nu mai spusese așa o năstrușnicie. Se depășise pe sine.

- Știți catalizatorii ăștia sunt cam complicați, ce fac eu pentru flexibilitate?

- *Nu ai răbdare, oferă celuilalt răbdare. Nu ai toleranță, oferă celuilalt toleranță.*

Parcă își bătea joc de mintea mea făcându-mi un instructaj din reviste răsuflate.

- Nu merge așa. Altceva nu ar fi?

- *Îți poți alege o valoare către care să convergi aspecte, constant.*

- Aha, dacă vreau perseverență bag niște structurare și dacă vreau flexibilitate trec peste perfecționism. Da știți că e al dracului de greu să îmi stăpânesc gândirea fantasmatică, să n-o mai las să facă așteptare perfecționistă cu mine.

- Nimic nu e ușor pe lumea asta. Lucrurile nu se întâmplă cât ai bate din palme.

Mă șucărise cu ce îmi zisese despre concurență. Trebuia să-i demonstrez că se înșală.

- Știți eu nu resimt concurența ca pe un lucru rău. Lumea noastră se învârte în jurul capitalismului. Care are la bază concurența. O și încurajează.

Am început să explic cum mecanismul concurenței există din cele mai vechi timpuri și cum mai totul se învârte în jurul concurenței.

Prinsesem un avânt teribil, mai ceva ca un agent de vânzări care vrea să încaseze o primă. Voiam să conving de beneficiile concurenței.

- Dacă eu îmi deschid o firmă și nu iau în calcul concurența, credeți că o să am succes?

- *Activitatea comercială reușită este cea care este îndreptată și către confortul și binele celuilalt.*

- Sigur există beneficiile economiei sociale. Kibbutz-ul[25], gospodăriile extinse din România pot fi o pildă pentru transformarea economiei globale. Dar la concurență nu cred că se va renunța. cel puțin cât trăim noi.

Se uita la mine fără vreo expresie. Mi-am dat seama că pierd timpul aiurea, nu mă aflam la un seminar sau curs ci la o ședință terapeutică. Îmi iroseam energia de pomană.

Mi-am amintit de ce îmi spusese profesorul coordonator din prima practică, acela care ne aplicase testul proiectiv.

Îmi explicase că nu știam să îmi folosesc energia. Observase că eram ba foarte agitată, ba apatică. Ori eram în hiperactivitate și dinamică continuă, ori eram "placidă ca o bătrână de la țară ce contemplă strada de pe banca din fața porții". M-a sfătuit să învăț să îmi folosesc energia mai bine. Când mi-a spus toate acestea mie mi s-a părut tare amuzant (aveam 20 de ani) însă atunci în cadrul ședinței terapeutice (aveam 27 de ani) nu mi se mai părea amuzant ci îngrijorător și apăsător.

Mă simțeam în mare impas. Îmi părea că aveam niște probleme clare și nu le găseam nici o rezolvare. Profesorul îmi punctase bine o limită. Persoana de la terapie mai multe.

Entitatea mai și folosea de un limbaj care oscila între jargonul psihologiei, un discurs populist și cuvântarea unui preot.

Nu făcea decât să mă amețească și să îmi activeze și mai abitir complexul perfecționist. Poate ăsta îi era stilul, să își bombardeze clienții cu toate posibilitățile de rezolvare care-i treceau prin cap. Apoi să-i îndemne obsesiv să aleagă ce au nevoie, ce e potrivit pentru ei, ce îi „primenește".

Opresc discursul concurenței.

- Vedeți ce fac? M-am inflamat pe o chestiune care nu are legătură cu problemele mele. Îmi irosesc energia aiurea.

- Da, eu te-am lăsat să te descarci. Dar mai mult de atât, poate în interiorul tău se prepară ceva, dorești să îți începi propriul proiect.

- Păi ăla ar ține doar de mine. Sigur, poate că aș cere niște asistență tehnică unor oameni care se pricep la afaceri. Dar aici, în lucrul cu mine, cum îi ziceți dumneavoastră, sunt alte puncte. Cum ar fi de exemplu că habar nu am cum să îmi dozez energia.

- Ține de alegerea ta cum o faci. Către ce o lași să se dezvolte, să se investească.

- Bine, dar nu sunt niște tehnici prin care omul se poate concentra și stăpâni mai bine?

- Fiecare om e unic. Nu există rețete universale. E de datoria noastră să descoperim ce ne împlinește, hrănește și motivează.

Și în cadență de hrană universală am terminat ședința.

În capul meu era evident ce mă hrănea. Voința de putere și control. Numai că nu aveam gură să o spun constant la terapie.

Degeaba așteptam metode prin care îmi puteam stabiliza încrederea în mine și nu scâncete gângave ce aclamau nutrețul universal. Agentul încerca probabil să mă îmblânzească, să-mi dezvolte și componentele mai puțin reprezentate, empatia și iubirea dezinteresată.

Și eu și persoana de la terapie aveam propriile mori de vânt cu care ne luptam. Eu înfruntam discursul și comportamentul nestăpânit al iubirii necondiționate. Iar agentul se străduia să stingă un foc viu al voinței de control.

Eu nu concepeam să mă fi lăsat de terapie până nu aș fi simțit că aș fi stors și ultima picătură din omul pe care îl plăteam pentru a mă ajuta. Agentul mă intriga teribil cu toate bucățelele de informație pe care mi le punea la dispoziție. Pe unele le disprețuiam, dar mă gândeam că nu degeaba studiase atâția ani și avusese reușite terapeutice cu mai mulți clienți. Era poate o ideație tributară complexului meu al perfecțiunii.

Agentul își lua banii pe seama lui. Iar eu mă amețeam. Și mă înverșunam și mai tare să scot și untul din domnia sa. Deși cea mai bună prietenă și amica psihiatră începuseră să se îngrijoreze de-a binelea în privința competenței persoanei cu care făceam terapie.

Poate că aveau dreptate. Dar mie îmi era imposibil să mă detașez de plăcerea de a face o subversivă și imprecisă critică a premiselor de necondiționalitate sau a iubirii pure.

Mai bine mă apucam de Kant cu a lui Critică a Rațiunii Pure, să-mi vină mintea la cap. Să-mi văd raționamentele imperfecte și păguboase.

Amețeală.

---

25 Organizație cooperatistă lucrativă autonomă (mai ales agricolă) în Israel

Dar nu. Citeam Freud cu mare aplomb și eram convinsă că aveam un complex al perfecțiunii pe care trebuia să-l stăpânesc în favoarea mea.

Nici cu Freud nu eram de acord. Lega pasivitatea de feminin și pulsiunea de a acționa de masculin.

Orice pacient de sex masculin trebuie să nutrească față de medic un sentiment de egalitate în drepturi, ca un semn al depășirii angoasei de castrare; pentru ca nevrozele lor să treacă drept vindecate, toate bolnavele de sex feminin trebuie să termine cu complexul lor de masculinitate și să se dedea fără ranchiună posibilităților de gândire ale rolului feminin (Freud, 2010e, p 360).

Freud ar fi spus că am o angoasă de castrare fără temei. Mie însăși premisa unei posibile castrări îmi părea fără temei. Poate Sigmund însuși avea o refulată frică de micimea propriului membru.

Dar explica bine dinamica gândirii și simțirii în baza conceptului de complex. Eu înțelegeam că trebuia să termin cu al meu complex de perfecțiune și să îmbrățișez posibilitățile de gândire ale flexibilizării, ale unei atitudini diferite de raportare la stimuli.

Voiam să nu mai las mediul să mă influențeze în conturarea unei ideații perfecționiste.

Poate doar avem un complex de inferioritate, supracompensat de un complex de perfecțiune. Și ar fi fost indicat să îl citesc pe Alfred Adler[26] și să schimb terapia.

N-am avut suficientă critică și vână în mine încât să o fac.

La ședința următoare m-am arătat interesată de flexibilizare. Apoi s-a desfășurat o dinamică sforăitoare până la Dumnezeu și înapoi în iad.

- Cum credeți că aș putea dobândi flexibilizarea?

- *Flexibilizarea ca alegere, în conștiență.*

- Ce aș putea aduce nou în conștiința mea?

- *A ajuta necondiționat, fără blam.*

- De ce?

- *Se face un echilibru între plăcere (a ajuta) și a nu blama (principiul realității).*

Era culmea! Își impunea propriile-i valori. Eu vedeam că a ajuta era o necesitate, o dovadă de altruism și simț moral. Însă nu o plăcere. Probabil doar agentul resimțea acordarea de ajutor drept o plăcere. De aceea îmi și portretizase la un moment dat exemplul "așa-zisei mame hrănitoare" care teroriza prin reproș. Era penibil iar eu nu puteam să-i zic verde în față că are probleme la mansardă și i-ar trebui niște spirit critic. Eram fraieră și diplomată.

- Nu înțeleg ce vreți să spuneți!

- *Sinteza ar fi așa: fac necondiționat*.

- Nu toată lumea poate și nu toată lumea vrea. Există niște limite.

- *Empatia nu are limite*.

- E greu cu o astfel de empatie.

- *Nu mai aștepți să primești și să absorbi.*

- Nu prea cred că eu stau să aștept să primesc și să absorb. Mai degrabă resping și batjocoresc.

- *Respingi că apare supra-saturarea.*

- Poate resping pentru că nu este suficient de intens și bun.

- *Din lipsă de empatie ai nevoie de o concentrație mai mare pentru a simți ceva.*

- Poate am nevoie de mai multă inteligență, nu de mai multă empatie.

- *Cu ce diferă inteligența naturală, de cea artificială?*

- E mai bună, dar mai capricioasă.

- *Are afectivitate. Empatia e o nevoie absolut umană.*

Nu mă convinsese. Dacă spunea că are suflet poate credeam. Dar așa nu făcea decât să susțină prostește empatia. Totuși îmi încolțise ideea că poate aveam trăsături schizoide, de mi-o dădea atîta cu afectul. Știam eu că schizofrenia se caracteriza prin aplatizare afectivă.

- Credeți că lipsa mea de empatie e legată de o posibilă schizofrenie?

- *Schizofrenia are propriul ei limbaj afectiv. Dezorganizarea limbajului și a comportamentului sunt preponderente*.

- Da, nu le am. Poate am fixație anală de sunt așa încăpățânată în a nu empatiza. Ce componente afective are ea?

- *Inerție-rigiditate, structurare, persistență, avariție.*

- Ooo, dar din ce am înțeles structurarea e un lucru bun. Ce fac eu să nu mai fiu la voia întâmplării și să mă structurez?

Voiam să zic controlez, dar m-am abținut. Știam că nu-i place să vorbesc despre nesecata mea poftă de a controla. Mi-o bagateliza prin asocierea cu jocurile psihologice și de control.

- *Adecvat ar fi să vorbim despre exercițiul structurării și nu neapărat la voia întâmplării. Una este la voia întâmplării și alta este spontaneitatea.*

Pesemne voia să-mi spună că pot face o combinație bună între spontaneitate și structurare. Dar se exprimase ca un schizofren. I-am venit în ajutor. Să nu mai zică că nu sunt empatică.

---

26 Psihoterapeut austriac, fondator al psihologiei individuale, ce evidenția importanța sentimentelor de inferioritate, a complexului de inferioritate, în dezvoltarea personalității (https://en.wikipedia.org/wiki/Alfred_Adler, accesat la 27.06.2016)

- Ştiţi eu cam pierd vremea cu spontaneitatea asta a mea. Mi-aş dori să mă structurez, să o folosesc cu cap.

- *Da e opoziţia dintre "pierde vremea" şi „foloseşte timpul". Folosirea adecvată a timpului înseamnă afirmativitate.*

Parcă bătea calul de trăgea sau o găină cu un lanţ cu afirmativitatea aceea. Mă bătea cu ea absurd şi pe nedrept. Avea o idee fixă, o băga ca pe o muscă în lapte. Dar ce puteam eu să-i fac? Uneori profesia ajunge să te spele pe creier.

Am început să povestesc despre un individ care studiase doi ani de psihologie şi tot nu se regăsea în nimic, lucra pe ici pe colo. Se reîntorsese în oraşul natal. Apoi se dedicase studierii literaturii universale într-un alt oraş. Revenise iar acasă. Tot nu se regăsea. Era cel mai mic, mai avea un frate şi o soră. Mama era profesoară şi era un fel de puiul mamei. Se credea traumatizat. Îl rugasem să îmi facă un desen al unui copac. Arăt desenul.

Am aflat că „*avusese o traumă pe la 10-11 ani". „Prezenta un conflict între sensibilitate şi autoritate. Nu are încredere în sine, se subestimează. Nu comunică. Nu are un proiect personal. Plecase de acasă pentru că se săturase de conflictul cu părinţii. E inconştient şi demonstrativ. Comunică mai bine cu mama. Are o mască de inaccesibilitate ce ascunde o vulnerabilitate".*

Îmi părea că mă aflu în faţa unui oracol care îmi citea tulburările respectivului individ.

Chiar simţeam respect faţă de persoana de la terapie.

Acum îmi dau seama că erau cam acelaşi chestiuni pe care mi le aplica şi mie. Insinuase că avusesem traumă de la bolile tatălui şi de la doliul netrăit. Bătea moneda pe empatie şi iubire necondiţionată. Deci considera că eram de fapt sensibilă. Mă tot îndemna să vorbesc despre nevoi de parcă nu îi spusesem explicit că vreau forţă şi încredere. Insista să-mi fac proiect personal de construcţie. Dădusem de individuaţie, dar degeaba. Tot insista pe construcţia autentică în loc să-mi amintească de disertaţie.

Ce să-i faci, uneori unde e carte multă e şi prostie multă, aşa cum spunea răposatul meu bunic de avea la bază doar o clasă primară.

Eu însă nu vedeam atunci şi mă umplusem de venerație. Poate inconştient simţeam că am în faţă o competenţă limitată. Căci am insistat să-mi spună ce mai vede în desenul copacului.

„Dificultăţi comunicare, dezlânare, e rudimentar, fără construcţie la nivel interior, se lasă la voia întâmplării. E împrăştiat, nu îşi poate structura lucrurile, e sărăcăcios interior. Are dificultăţi de atenţie şi dificultăţi de a-şi stabili limite".

Eram în admiraţie totală. Bineînţeles că mă comparam pe mine cu respectivul caz. Şi îmi spuneam că am interior bogat şi structurare.

E posibil ca agentul să îmi fi spus acele lucruri ca o proiecţie a ceea ce credea de fapt despre mine.

Poate îmi fi tot vorbise despre creştere interioară şi exprimarea emoţiei deoarece considera că sunt rudimentară.

Sau erau singurele interpretări pe care le stăpânea şi le aplica tuturor.

Ori născocise o interpretare pornind de la ce discutase cu mine înainte de a-i relata povestea acelui om. În ideea de a mă determina să-mi lucrez acele componente cu mai mult spor.

A reuşit să mă ţină atentă la ce zicea şi să-mi câştige respectul câteva zile.

Uitasem de prezumţia incompetenţei. Căci mă simţisem specială. Credeam că îmi dezvăluise informaţii complexe la care eu nu aş fi fost niciodată în stare să ajung.

Mă mâna al meu complex de perfecţiune, bată-l vina...

La câteva zile după aceea notam în agendă ceva cam fără de sens:

27.04.2012

Pot să am răbdare să devin ceea ce nu sunt sau pot să nu mai am răbdare să fiu ceea ce nu sunt.

Inconştientul meu probabil că se alarmase de la ce se întâmplase la acea şedinţă. Fusesem explicit invitată la empatie şi dăruire necondiţionată în condiţiile în care eu voiam stăpânire de sine, forţă şi putere.

Mi se tot prescrisese răbdarea. O şi voiam. Deci inconştientul meu înţelesese aşa: pot să am răbdare să devin empatică şi fană a iubirii necondiţionate. Adică ceea ce nu eram (sunt). Sau pot să nu mai am răbdare să fiu ceea ce nu sunt. Adică să fac cruce în tavanul terapiei. Să opresc năuceala de a fi îndemnată să fiu ceva ce nu eram (sunt).

Evident că citesc rândul la terapie. Aştept o reacţie. Sunt întrebată *„ce vreau să spun prin acea înşiruire ermetică".*

Încep să mă fălesc că nu mai am răbdare să fiu cum nu trebuie, să fac măscări, să fiu cu jocuri de putere, să fiu perfecţionistă. Fac circ.

Sunt îndemnată să *scriu un eseu despre rolul măscăriciului.*

- Da, însă ce mă fac cu ale mele angoase perfecţioniste? Nu vedeţi că am complex patogen de perfecţiune?

- *Te uiţi la ele, încerci să le formulezi clar.*

- Păi nu e clar?

- *Cum ţi se pare fraza pe care ai scris-o?*

- Cam vagă…

- *A ameţi pe cineva prin cuvinte înseamnă ambiguitate*

- Cum o învinge?

- *Prin utilizarea cuvintelor porivite care dau clarificarea la nivel interior şi o comunicare autentică cu ceilalţi, totul dincolo de ermetizare.*

- Cum îmi dau eu clarificarea interioară?

- *Printr-un cadru de referință potrivit resemnificărilor pe care le fac.*

- Nu înțeleg ce vreți să spuneți, e cam ermetic.

- *Păstrarea într-un singur perimetru, pe o singură chestiune.*

- Adică să mă concentrez pe un singur lucru?

- *Da, așa se permite concentrarea, atenția, focusarea, flexibilizarea, aprofundarea.*

- Ehe, dacă mi-ați fi spus astea mai demult când mă luptam eu cu atenția. Bine nici acum nu-mi vine ușor să mă concentrez pe un singur lucru.

- *Blamul nu dă voie la absolut nimic.*

- De ce?

- *Eu de fapt nu îl blamez pe celălalt, mă neg pe mine. Ce mă nemulțumește la mine de ajung să blamez.*

Dar vai! reușisem să scot persoana de la terapie din sărite. Îl băgasem pe "dacă mi-ați fi spus". Aș fi fost curioasă să aflu ce avea cu blamul, după care să închei terapia. Însă îmi era frică și rușine. M-am abținut și am dat-o pe mama.

- Că o imit pe mama. Ce fac?

- *Accept stadiul de imitație. Apoi construiesc pe liberă alegere ce îmi este mie definitoriu, util.*

- Da știu o să spuneți că a-mi fi util mie și celorlalți...

- *E ceea ce împlinește în mod spiritual.*

- Probabil și economic, funcțional, material...

- *Emoțional și afectiv.*

- Am omis rațional!

Încep să râd. Nu-mi puneam problema dacă eram împlinită emoțional și afectiv. Nu emoțiile îmi lipsiseră mie. Ci încrederea în voința mea de putere și control. Voiam să fac ceva să-mi omor perfecționismul cel prost și blocant. Atât. Și nu, nu consideram că voiam să fiu perfectă ca să fac pe plac sau ca să fiu iubită. Ci ca să dețin controlul, să fiu puternică și respectată.

Dar na hal de terapie de nu respectă egoul clientului...

Drept e că voința de putere și control poate fi corelată cu o voință de iubire. Dar așa mai schilod și cu negarea pulsiunii de putere a oamenilor.

De cum am zis de rațional mi s-a dat în cap.

- *Raționalul este un mijloc, nu un scop, el este instrumentul.*

- Cum adică să fie raționalul instrumentul? La fel de bine poate fi și emoționalul instrumentul. Unii oameni sunt prea emoționali și de aceea nu pot fi raționali. Probabil că la ei emoționalul este instrumentul iar raționalul este scopul. Poate că afectivul îmi întunecă mintea, de aceea intru eu în blam, blamul are o origine afectivă.

Agentul ia o pauză. Se uită în gol și își învârte ochii de la stânga la dreapta. Are obiceiul de a face așa de fiecare dată când își caută cuvintele, este pus în dificultate. Pesemne se debusolase să ia o gură aspră de realitate. După care revine.

- *Lucrul cu afectele, punerea lor în cuvânt este utilă în destructurarea orgoliului. Elementul afectiv este în inversă proporționalitate cu orgoliul.*

- Aici vă contrazic. Însăși orgoliul este un afect și toate afectele sunt trecute prin intelect atunci când le pui în cuvânt. Nu există o departajare clară între afectiv și rațional.

A mai luat o pauză. Și-a mai plimbat ochii puțin dintr-o parte în alta.

- *Există mai multe tipuri de inteligență...*

- Da, da am și o carte, Inteligența emoțională a lui Goleman. Există mai multe feluri de a privi afecul și intelectul.

- Garner vorbea despre componentele inteligenței, există inteligența de tip arhaic, de tip practic.

- Da? Sigur am și inteligență arhaică și inteligență practică.

- *Inteligența arhaică presupune utilizarea unui element ce ține de arhetipul maternal sau paternal, de inteligența non-verbală, pentru a crea starea de prietenie.*

- Sunt orgolioasă, așa-i?

- *Orgoliul poate fi o variantă de pedepsire, de auto-pedepsire, întreține blamul.*

Era ca o placă stricată.

- Și ce-i de făcut?

- *Să lucrăm orgoliul, căci duce manipulare și lipsă de empatie.*

Descria ce încerca să facă cu mine. Mă manipula. Mă îndemna către orgoliu și îmbrățișarea empatiei pentru că nu avea competența de a-mi problematiza coerent perfecționismul. Comentariile mele îi activaseră propriul orgoliu.

Iar era o situație fără ieșire și eu nu realizam.

Și eu și agentul ne vedeam în tihnă inconștientă de propriile rezistențe și transferuri.

Îi dădeam înainte cu terapia fără să pomenesc nimic de transfer. Din curiozitatea de a vedea până unde poate merge persoana de la terapie. Dar și din așteptarea ca acel transfer să se rezolve într-un fel sau altul.

Din păcate mă lăsasem prinsă în jocuri neghioabe și uitasem cu desăvârșire de transfer și complexul perfecțiunii.

Poate că însăși persoana de la terapie găzduia un astfel de complex. Îmi zicea că era necesar să pun lucrurile în cuvânt cât mai simplu. Apoi se contrazicea pe sine, îmi vorbea pompos din diverse cărți sau formări la care luase parte. Reacția pe care o declanșasem cu orgoliul ca afect fusese excepțională.

Sau poate așa știa domnia sa să gestioneze un complex de perfecțiune. Prin recursul la orgoliu.

Cert e că am continuat terapia intrând într-o fază de puternică auto-învinuire. Nu degeaba mi se spusese că orgoliul era auto-pedepsire.

Mă amețisem suficient cu balivernele agentului încât să mă îndoiesc și mai tare de mine.

Tot zvâcul meu ivit din constatarea inexistenței traumei doliului, apoi din sesiszarea transferului și a rezistențelor se evaporase.

Eram influențabilă. Nu eram capabilă să mă țin de propriile-mi concluzii.

Poate și pentru că mă programasem de la bun început să respect autoritatea agentului. Îi vorbeam constant cu pronumele de politețe. Nu exista o relație de la egal la egal.

O vină indusă.

Mă simțeam vinovată că nu eram în stare să îmi gestionez orgoliul și să nu mă mai auto-pedepsesc prin el.

La următoarea ședință am început să mă văicăresc de neputința mea. Sublinând cum fiecare din familie contribuise la formarea așteptărilor mele perfecționiste, a orgoliului și a auto-pedepsirii.

Era o pistă proastă, tributară complexului de perfecțiune. Dar nici că mă puteam controla, să spun coerent că doream educarea complexului întru a obține succes și reușită.

Am fost ascultată o vreme apoi mi s-a subliniat că responsabilitatea realizării de sine este exclusiv a mea, nu are de-a face cu mama, tata sau bunica și nici cu domnia sa, a persoanei de la terapie.

- Eu îți sunt aici ca oglindă, responsabilitatea mea este să te oglindesc cât mai bine, nu să îți dau rețete despre cum să devii. Tu ești cea care alege și conștientizează ce poate fi făcut.

- Păi și unde ar fi bine să ajung dacă terapia merge bine?

- *La responsabilitatea auto-realizării, a conștientizării de sine, să îmi valorific ce îmi este dat pentru a-i ajuta și pe ceilalți.*

Iar băga discursul omeniei. Pe degeaba. Probabil își proiecta propria-i identitate în mine. Se considera poate o ființă hărăzită să ajute oamenii. Era corect. Un psiholog ajută oamenii. Responsabilitatea sa e să-i facă pe oameni să fie mulțumiți, adaptați cu ceea ce sunt.

Poate o luase tehnic, pornind de la faptul că studiasem sociologia și antropologia, care se ocupau tot cu oamenii. Dar nu vedea că a-i ajuta pe ceilalți nu era principalul meu factor motivațional.

Pesemne îmi judeca voința de putere și control, nu o accepta, nu voia să mi-o încurajeze. O interpreta ca o parte a unei patologii. Se temea să nu ajung o ființă lipsită de scrupule și de simț moral.

Nu era cazul.

Căci faptele mele dovedeau că eram o ființă omenoasă. Nu ezitam să pun mâna și să fac, să sar în ajutorul celor din jur. O făceam pentru că voiam, nu pentru că așteptam ceva.

Îmi plăcea să ajut concret. Pe principiul ce-i de făcut. Drept e că eram destul de aspră. Nu puneam accent pe emoții ci pe acțiuni. Poate agentul interpreta asprimea mea, lipsa mea de blândețe ca ceva tiranic.

Și considera că era de datoria domniei sale să mă salveze pe mine și pe cei din jur.

Se comporta ca și cum voința mea de putere nu exista și mă îndemna să fiu altceva.

Iar eu negam sentimentul că nu eram înțeleasă de persoana cu care făceam terapie. Din perfecționism.

- Da, înțeleg că e bine să ajuți. O și fac. Dar cum valorific eu potențialul?

- *Mă întreb constant „cum aleg?", „când aleg?", „de ce aleg?", „ce aleg?".*

Notez în agendă și plescăi a scârbă.

- Cred că nimeni nu poate face așa ceva. E robotic.

- *Există acest Jaques Salome, cu metoda E.S.P.E.R.E*[27]*, ce are la bază comunicarea autentică, medierea…*

Încerca să-mi distragă atenția cu ceva mintos. Am sărit cât ai zice pește.

- Nu mă mai interesează medierea. Știu că voiam mai demult să mă fac mediator. Dar o ziceam de dragul mamei.

- *Mecanismul jocului de control cu mama poate fi observat și gestionat.*

- Cum?

- *Puțin câte puțin, observ ce face și cum reacționez eu, mă abțin.*

- Da știu că am dat-o în bară atunci când am agresat-o. Dar am trecut peste... Sau nu. Poate chiar nu voi ajunge niciunde!

Îmi las ochii în pământ și nu mai zic nimic. Mă copleșește o vinovăție pustiitoare. La un an după acel incident nu realizasem nimic. Nici cu mine, nici cu terapia, nici cu mama.

- Ce se întâmplă cu tine? Ai ieșit din lucru.

- Nu vedeți că degeaba analizez. Căci nu se întâmplă nimic.

---

[27] Energie Specifică Pentru o Ecologie Relațională Esențială
http://www.jacques-salome.ro/ESPERE.htm (accesat la 28.06.2016)

- *Analiza și sinteza sunt piloni ai dinamismul, ai atitudinii proactive. Principiul plăcerii mă scoate din alegere.*

- Iar principiul realității se pare că e o frecție la picior de lemn în cazul meu.

- *Principiul realității conține bucuria de a construi, de a mă simți util, de a mă crește, de a mă individualiza.*

- E o nebunie discrepanța asta a mea între a-mi satisface plăcerile și a-mi satisface idealurile perfecționiste. E ceva ce trebuie schimbat.

- *E un conflict, o sursă de anxietate, suferință și ne-bine*.

- Vreau să uit de conflict!

- *Ce sens are uitarea?*

Iar mă simțeam oribil, de toată rușinea. Nici că am mai notat în agendă ce discutam. Nu-mi venea să cred că în urmă cu un an îmi agresasem mama. Deși eram în plin "travaliu terapeutic". De atunci nu progresasem cu mai nimic.

Am intrat într-o fază de închidere în mine. Din vină am uitat de perfecționism și incompetența terapeutică.

Preț de două ședințe am adus în prim plan agresivitatea mea și incidentul cu mama. Am dobândit o informație utilă. Dar am mâncat și brașoave.

Am aflat că *agresivitatea reprezintă componenta dinamică și e necesară contextualizarea, operaționalizarea ei.* Am sințit un mic zvâc de încredere. Carevasăzică agresivitatea mea semnala că de fapt eram un om plin de resurse. Exact așa cum intuiam.

Numai că nu mi-a fost susținută încrederea în forța mea. Iar mi-a fost vârâtă pe gât alegerea.

- *Ce aleg să fac cu dinamismul meu?*

M-a cuprins frica și m-am angoasat că nu știu. Iar am primit îndemnuri la lentoare și curățire – *văzând și primenind, treptat-treptat.* Degeaba am zis că mă voi strădui și îmi voi concentra voința. Mi-a fost resemnificată strădania ca *efort, implicare, asumare, responsabilizare.*

Îmi venea să fac ceva pe ea de strădanie. Devenisem reactivă față de asumare și responsabilizare. Erau conceptele cu care fusesem bombardată chiar înainte de a-mi agresa mama. Evident că nu-mi fuseseră de folos, din moment ce făcusem o asemenea oroare.

Nu puteam accepta că era posibil să-mi fi bătut mama din vina agentului terapeutic. Nu vedeam că fix înainte de incident mi se cântase oda asumării și realizasem că îmi asumasem terapia însă nu și un specific personal. Acest lucru mă dărâmase. Și am dat furia pe mama în loc să o dau pe agent.

Ce să vezi? Repetam situația sub o altă formă.

Sub impulsul de a-mi soluționa cumva îndoiala și vina enormă pe care le simțeam am adus în prim plan o sintagmă ce îmi fusese adresată de câteva ori -*"ia-ți altă mamă"*. Mă gândeam că dacă îi înțeleg mecanismul mamei voi trece peste conflict. De fapt nu făceam decât să o învinovățesc.

Mi s-a spus că expresia denotă *"o așteptare negativă a abandonului". "Mama se teme că va fi abandonată și ca să echilibreze tensiunea face joc de putere".*

Picasem din lac în puț!

Mă explic furios, cu un ton ridicat. Cum de fapt eu fac jocuri psihologice din cauza mamei, că o imit.

Domnia persoanei de la terapie se uită un pic la mine. Ia o pauză. Rotește ochii de câteva ori de parcă ar fi intrat întro transă. Apoi exclamă:

- *Pe măsură ce voi scădea agresivitatea voi vedea la ce resurse am acces!*

Fiind sub imperiul vinii credeam că aflasem calea succesului.

Am spus hotărât și răspicat că așa voi face, voi renunța la agresivitate.

Intrasem într-un soi de manie. Mă vedeam că gata, mai aveam un pic și scap de toate relele.

La câteva zile am plecat cu două prietene într-o vacanță de trei săptămâni în Spania și Portugalia.

A fost o experiență plăcută. Numai că aflasem ceva de-a dreptul îngrijorător. Ambele amice erau de părere că terapia nu reușise să facă nimic cu mine, eram tot agresivă și impulsivă. Ele mi-au subliniat că oricum mă acceptau așa. Și mă sfătuiau să fac ceva cu terapia. Să o schimb sau să pun problema altfel.

Vine momentul terapiei. Povestesc cum a fost în vacanță apoi mă plâng că nu fusesem în stare să nu mai fiu agresivă deși îmi propusesem.

Sunt îndemnată „*să îmi asum vina și apoi să mă iert pentru alegerile nepotrivite pe care le-am făcut"*.

Era de nesuportat să mă văd neînțeleasă și incapabilă să fac ce îmi propuneam. Dar degeaba îmi doream tărie de caracter dacă persoana de la terapie nu pusese niciodată această problemă.

Bine, psihologia lucrează cu niște termeni mai palizi, mai relativi, numai buni ca pacientul să proiecteze în ei.

Nu am avut prezența de spirit să spun că a-ți asuma vina și a te ierta e dovada unei tării de caracter. Eram obnubilată de reprezentarea propriei mele micimi.

Așa de rău mă simțeam încât voiam să îmbrățișez tot ce mi se spunea. Deși sufletul meu disprețuia ce notam și mă forțam să îmi asum.

Mi se explica cum „*orgoliul e o formă fără conținut, jocul aparenței nu al trăirii autentice"*.

După mine orgoliul era un marafet tâmpit pe care trebuia să ți-l stăpânești dacă voiai să ajungi undeva. Da era la fel de autentic ca orice altă trăire. Trăirile sunt, există. Că sunt nepotrivite, neconforme, bune sau rele e altceva. Neautentică este o monedă falsificată. Sau o vulpe care se chinuie să fie oaie.

Eram îmbiată la morală creştină. Agentul afirma că *„iertarea vine odată cu iubirea”.* Eu credeam că fac psiho-terapie, nu educaţie religioasă, dar îmi spuneam în van că voi iubi şi voi ierta.

Fusesem invitată să îmi fac un parcurs la finalul fiecărei zile. Adică să mă întreb *“Ce m-a bucurat pe mine azi?”, “Ce am făcut pentru bucuria mea?”, „M-am hrănit azi cu bucurie?”.*

Probabil că agentul îmi văzuse faţa posomorâtă dată de deznădejdea mea că de fapt nu reuşisem nimic şi nu eram înţeleasă. Şi se gândise să îmi dea nişte îndemnuri numai bune pentru un sufletist depresiv.

M-am forţat să găsesc un rost îndemnului. Şi am explicat cum m-aş bucura dacă aş reuşi să fac cât mai mult şi cât mai bine.

Mi s-a explicat cum *timpul personal valorizat este un motiv de bucurie.* După care am fost încurajată la a mă concentra mai mult pe cei din jurul meu. *„E un vector al bucuriei să te bucure bucuria celorlalţi!”*

Era sărit de pe fix să-mi sublinieze un asemenea lucru, deoarece în mod evident eram un om cu poftă de viaţă. Petreceam, călătoream, aveam prietenii trainice de a căror valoare nu mă îndoiam.

Problema mea era că aveam un complex de perfecţiune care mă incomoda să am încredere în mine şi să îmi iau un scop de care să mă ţin cu dinţii.

Mă depărtasem total de ceea ce voiam eu să obţin de la terapie.

Vina îmi blocase mintea. Mă lăsasem spălată pe creier de ce mi se spusese.

Câteva şedinţe am fost sub imperiul unei presupuse incapacităţi de a mă bucura.

M-am angrenat în nişte polologhii terapeutice lipsite de sens în care îmi deplângeam incompetenţa afectivă.

Îmi amintesc senzaţiile date de aşa-zisa mea afectivitate blocată. Furie, revoltă, regret, remuşcare, dispreţ, nelinişte, durere sufletească, dezamăgire, dezgust, silă, mâhnire, ură, frică. Care gravitau în jurul incapacităţii mele emoţionale.

Era o proiecţie a ceea ce simţeam faţă de lipsa mea de încredere şi hotărâre în a face lucruri respectabile şi pragmatice. Cum ar fi fost să îmi scriu disertaţia.

Dorinţa de a mă stăpâni şi a trece dincolo de perfecţiune fusese înlocuită de un simulacru.

Da, era o afectivitate circumscrisă unui complex de perfecţiune.

Într-un moment al plângerii, al auto-învinuirii mi s-a spus că *„blamul apare atunci când eşti înregimentat în iluzia perfecţiunii”.*

Era ceva valid şi pentru mine şi pentru agent. Eu ajunsesem să mă învinuiesc de incapacitate afectivă, când de fapt mă învinuiam că nu eram în stare să mă stăpânesc şi să fac ceva respectabil cu viaţa mea. Iar persoana de la terapie nu observa ce voiam, încerca să mă dezvolte emoţional.

Bănuiesc că dezvolarea emoţională era iluzia perfecţiunii în cazul domniei sale.

Terapia mea era un moft.

Poate că nu degeaba însăşi agentul îmi spusese că” *moftul e o categorie nerealistă şi poate fi o sursă a anxietăţii de performare”.*

Domnia sa îşi satisfăcea moftul unei terapii bune dat fiind că avea impresia că mă dăduse pe brazda dezvoltării emoţionale. Era ca ţăranul care încerca să bage soarele necondiţionatului cu oborocul iubirii în casa voinţei de putere a Viorelei Strat.

Iar eu aveam moftul terapiei care îmi susţinea frica de a nu mă apuca să fac nimic, nici măcar de disertaţie.

Terapia mea era ca un carnaval în acea perioadă.

Carnavalul este un ritual compozit (include elemente din alte clase ceremoniale), care instituie un interval de întrerupere a normelor sociale şi de performare a unor activităţi simbolice în antiteză cu acestea(Coman, 2008, p 54).

Terapia se desfăşura la mine acasă. Ceea ce era din start o întrerupere a normelor legate de terapie. Regulat. Ritualul este ceva repetitiv. Apoi eu îmi întrerupsesem propriile norme. Din vină renunţasem la voinţa de putere şi încrederea în sine. Şi performam activitatea simbolică a dezvoltării emoţionale. Pe care o resimţeam ca fiind în antiteză cu tot ce eram. Aveam capacitatea de a simţi intens sublimul, de a experimenta sinestezia, de a-mi ascunde tristeţea întru a nu-i întrista şi pe ceilalţi. Mă contaminam uşor cu stările celorlalţi. Le şi înţelegeam.

Probabil nu puteam fi calificată drept nedezvoltată emoţional.

Aveam doar parte de un carnaval terapeutic trist.

Carnavalul e organizat pe principiul râsului, solicită trăiri adevărate, triste sau fericite şi nimeni nu se poate simţi stânjenit în lumea multidimensională a carnavalului(Coman, 2008, p 222).

În logica agentului aş putea spune că aveam de-a face cu un carnaval neautentic. Mă simţeam din ce în ce mai stânjenită de îndemnurile pe care mi le adresa şi de incapacitatea mea de a rezona cu ele.

Bine că agentul a plecat în vacanţă şi am avut parte de o lună şi jumătate de realitate.

Am citit mult, am socializat, am fost prin ţară şi pe la mare. M-am epurat de indusa incompetenţă emoţională.

Forţă şi renovare.

Revin în forţă la terapie. Mă apuc să scot în evidenţă spiritul competitiv al celei mai bune prietene.

Apreciam faptul că ea era motivată în a-şi construi o carieră, în a-şi depăşi constant limitele şi a-i depăşi pe ceilalţi. Era medic chirurg plastician. Mă operase şi pe mine, îmi scosese trei aluniţie în urmă cu un an.

Agentul mă ascultă.

Mă prind a-i sublinia cum a mea prietenă se și bucură de viață cu toate motoarele. Autentic și cu voie bună. Exact ca mine, uneori bahic și excesiv.

Apoi întreb ce pot face pentru a-mi însuși spiritul de competiție.

Persoana de la terapie face ochii mari. Ia o pauză. După care își plimbă nițel ochii dintr-o parte în alta. Era ce făcea când se afla în dificultate.

Pesemne își venea să se ia cu mâinile de cap văzând că revenisem la aceeași problematică. Sigur se gândea că regresasem pe vremea vacanței.

Își drege vocea.

- *Via, e o diferență între competiție și colaborare…*

- Desigur.

- *Depinde cum am alipit stimulii. Competiția e un răspuns la o situație socială. Depinde cum au fost construite așteptările legate de acea situație socială.*

- Sigur, eu am așteptări catastrofice față de competiție. Dacă dau greș? Cooperarea însă nu îmi dă bătăi e cap, mă pricep. Însă competița… Încă mi-e frică. Nu mai am răbdare să îmi fie frică!

- *Nerăbdarea e o stază*.

- Și perfecționismul meu e o stază. Merge mână în mână cu lipsa de răbdare. Vreau să am răbdare să fac lucrurile bine, nemțește. Să nu mai trag concluzii înainte să fac. Să am răbdare ca lucrurile să se desfășoare, să se dezvolte. Să ies din "că va ieși nimic".

- Ține de atitudinea ta cum le vezi.

- Da, cu o atitudine proastă nu am cum să fiu competitivă. Vreau să îmi dizolv așteptările perfecționiste fără temei. Una e să îți dai silința ca lucrurile să iasă cât mai bine, să îți aloci energia și resursele întru a reuși. Și alta e să renunți la a mai face ceva pentru că ți se pare că lucrurile nu vor ieși sau nu ies perfect. Una e să nu ai răbdare în a finaliza ce este de finalizat pentru că oricum ți se pare cu nu va ieși perfect. Alta este să nu ai răbdare să lucrezi cu jumătăți de măsură, pe apucate, într-un cadru ambivalent, nediferențiat. Nu mai am răbdare să fac lucrurile "cu jumătăți de măsură", să mă înhăitez cu ambiguitatea, nediferențierea, orgoliul și oamenii ce le îmbrățișează.

- Putem lucra amalgamarea.

- Dacă ziceți că are legătură cu perfecționismul... Ce face ea?

- *Amalgamarea e supracompensarea unui lucru în detrimentul altuia.*

- Perfecționismul îmi supracompensează lipsa de încredere în mine!

- Poți lucra staza perfecționismului.

Mă abțineam să-i zic că nu toate muștele fac miere. Staza era deja răsuflată, o folosise de prea multe ori. Și nu făcuse nici o miere cu dânsa. În afară de a mă înciuda și a mă determina să îl citesc pe Freud.

Schimb subiectul.

- Știți, am visat azi noapte un pieptăn. Ce credeți că înseamnă?

- *Simbolul pieptănului s-ar putea referi la nivelare, echilibru, vanitate.*

- Adică ce am visat mă îndeamnă să mă fac cum trebuie. Cum să prind eu mai multă forță în a a face, în a mă motiva?

- *Mă întreb care sunt valorile mele la nivel de mental și trăire.*

- Adică valorile existențiale?

- *Dacă vrei le poți numi și așa.*

- Vreau să am o pasiune!

- *Pasiunea vine din valoare.*

- Și valoarea vine din pasiune, trebuie să admiteți! Și probabil îmi veți spune că există pasiuni rele care strică interiorul și pasiuni bune care hrănesc spiritual.

A început să râdă. Am început să vorbim despre te miri ce-ul din vacanța mea și am încheiat ședința.

Mă simțeam bine. Anticipam că găsisem o soluție pragmatică pentru perfecționismul meu. Să îl investesc într-o pasiune. Nu aveam nici cea mai vagă idee care ar fi fost aceasta. Dar eram convinsă ca aveam s-o găsesc.

Văzând și făcând, cum de multe ori îmi spusese persoana de la terapie. Așa aveam s-o descopăr.

La câteva zile m-am hotărât să modernizez dormitorul cel mare.

Fusesem anunțată de administratorul blocului că izolarea termică gratuită asigurată de primărie va începe în următoarele zile.

M-a cuprins zvâcul renovării. În primul rând dintr-o rațiune pragmatică. Dormitorul meu, sufrageria și bucătăria aveau deja instalate geamuri termopane, numai dormitorul mare și al său balcon nu.

Directiva de la primărie presupunea și instalarea termopanelor (acolo unde nu erau sau cele existente erau degradate) nu doar termoizolare exterioară cu poliuretan. Era tot gratis.

Trebuia doar ca proprietarul să își dea acordul și să permită executarea lucrării în bune condiții.

Am sunat-o pe mama, ea era stăpânul în acte.

I-am explicat pe îndelete ce oportunitate mă lovise, să fie instalat geam termopan și la dormitor, pe gratis chiar. Dacă tot se făcea mizerie și harababură cu montajul geamului, de ce să nu profit de moment și să renovez întregul dormitor?

Camera cu pricina era un depozit de lucruri.

Se prezenta într-o avansată stare de aglomerare împreună cu balconul din dotare.

Generații de troace, nimicuri, “ciuce, răcăciuni, răgălii și sărăcii”(cum “alintam” eu lucrurile de prisos păstrate totuși în ideea că “poate mai trebuie”) își dormeau prăfuitul somn înghesuind peste măsură spațiul de locuit.

Erau grămezi de boarfe și catrafuse, cum le alinta bunica. Saci cu moștrofoanțe[28] cum le ironiza mama. Cutii și lăzi cu “lucruri care poate o să ne trebuiască”, cum le privea tata.

Trancanale comuniste și bulendre capitaliste, așteptau în dezordine și van să-și găsească o posibilă utilitate.

Mă cam enerva că odaia era o magazie bramburită cu obiecte fără rost. Dar fusesem antrenată să o las în pace. Era fostul dormitor al părinților.

Mama mai dormea din când în când pe la mine. Evident că în acea încăpere. Își mai inspecta tezaurul de răcăciuni, le mai muta dintr-o parte în alta.

Eu mai stăruiam pe lângă dânsa că era nevoie să mai arunce din bazaconii, eventual să o ajut și eu la rânduială. Dar mă loveam de un zid. Îmi sublinia că era dormitorul ei și e de aceea trebuia să-l respect să îi las lucrurile acolo.

Cum directiva primăriei îmi dădea un motiv întemeiat, mi-am dat silința în a-mi convinge mama de necesitatea renovării.

Am reușit chiar să o înduplec să mă lase să mă mut eu în dormitorul cel mare. I-am scos în evidență cum de trei ani camera stătea mai mult nefolosită. Și că era bine să profităm de ocazia ce ne-o oferea primăria. Să facem lucrurile bine, să renovăm și ultima cameră din apartament, să nu ne mai facem de rușine cu dandanaua vechiturilor și ponoselii.

Era o anevoioasă negociere. Îmi spunea că se simțea dată afară din propria-i casă.

A încuviințat odată ce am promis că voi transforma dormitorul cel mic într-o cameră specială pentru ea.

De la acord au urmat alte tratative. În a o face să consimtă la firescul ordinii, al aruncării lucrurilor de prisos și a înlocuirii mobilei.

Mai întâi m-a ajutat un bun prieten să scot toate boarfele din balcon. A fost de pomină. Am descoperit o sumedenie de zdrențe, artefacte și improvizații betege de pe vremea comunismului. Asapiratorul rusesc din 1960 bandajat cu scotch, scăunelele mele de la grădiniță vopsite și răs-vopsite, fosta mea oliță de noapte crăpată, și revista Miracol tipărită la câteva zile după Revoluția din 1989 erau inegalabile.

Totuși olița, câțiva saci și câteva cutii cu hanțe, reviste și ziare au luat drumul ghenei.

Apoi mare parte din moștrofoanțe le-am dus chiar la mama, să se pronunțe asupra sorții lor. Evident că le-a oprit pe toate.

Vine terapia și fac mare paradă cu ce am făcut. Vorbesc și în cuvintele agentului. Vânez toată gratificarea posibilă.

- Nu doar că fac lucrurile cum se cuvine. Dar bănuiesc că renovarea asta are și o componentă simbolică pentru mine. Mama mi-a permis asimilarea fostului ei dormitor. E un gest prin care îmi recunoaște statutul de om mare. Mai mult, trec prin toate obiectele copilăriei. Am amintiri și nostalgii. Și pot pune în ordinea firească percepțiile mele interioare despre ele. Renovarea este un prilej de primenire și dinamizare interioară.

- Via, e un lucru bun ce faci tu. Dar te rog să ai grijă cum îți reprezinți lucrurile.

- Da, normal. Renovarea îmi crește încrederea în mine.

- *Încrederea corelează cu locusul de control interior. Plasat în exterior necesită permanente reconfirmări.*

- Aoleu, deci nu contează că mă lupt cu autoritatea mamei și cu atașamentele mele și ale ei de obiecte.

- Nu am spus asta. Doar te sfătuiesc să iel lucrurile cu mai multă lejeritate. Încrâncenarea nu aduce nimic bun.

- Ba poate aduce. Și înțeleg că trebuie să mă străduiesc ca să am lejeritate și să fiu pe flow. Să nu mai caut confirmări și gratificări. Da’ ce să fac dacă am mare îndoială de sine? Încerc să mă stabilizez și eu după puterile mele.

- *Poți să îți diferențiezi nevoile și valorile.*

- Da, alea bune de alea rele. Numai că mă ia angoasa când mă gândesc la cine și ce sunt eu dincolo de activitățile astea pe care le fac, dincolo de goana mea după confirmări și gratificări. Nu prea știu și mă înspăimântă. Sunt conștientă că profit de contextul izolării termice. Dar dacă s-a ivit ocazia, nu era să o scap. E un prilej de a-mi pune la lucru dinamismul și voința pe care le-am tot irosit în bâțâială și fantasmări.

- *A plânge după timpul pierdut nu are nici un rost.*

- Da, îl recuperez acum. O să obțin gratificările și confirmările cele bune, de care nu am avut parte în copilărie. Când „îl luam pe nu în brațe” și făceam tot tărăboiul și garagața[29] pământului în loc să fi făcut ceea ce era firesc să fac.

Agentul își drege vocea și mă întrerupe.

- *Mă pot concentra pe împăcarea cu mine și cu ceilalți.*

---

[28] **Pichiponţ**, **Moştrofonţ**, **Fârlifus** *subst.* Creaturi imaginate de Dumitru Toma, în *Trei zile anapoda* (1988), păpuși de cârpe colorate, cu câte patru brațe lungi și caraghioase și niște picioare subțiri, greu de deosebit între ele:

- "Un moştrofonţ este un pichiponţ mai mic decât un fârlifus."
- "Pichiponţul este un fârlifus mai mare decât un moştrofonţ."
- "Fârlifusul este un moştrofonţ mai mic decât un pichiponţ."

Sursa: http://www.jocuridecuvinte.ro/inexistente.htm#pichi (accesat la 3.01.2016).

[29] Sau Caragață = a face glume pe seama cuiva, a umbla cu păcăleli.

- Am și eu nevoie de feed-back că fac lucruri bune. Că fac lucrurile potrivite. Pentru a-mi recadra acele reprezentări distorsionate.

- Te exprimi cam vag, fi mai specifică.

- Păi stați așa că nu am terminat. Vreau feed-back din ăla bun și integrativ ca să mă pot departaja de ethosul meu de măscărici și nihilist. Știți cum negam eu radical mai toate valorile la începuturile terapiei nosatre. Și ce greu îmi era să înțeleg conceptul de valoare?

Se uită la mine fără vreo expresie și dă din cap. Continui.

- Am cât de cât stabilă o încredere în ceea ce o să fac. Că o să trec de îndârjire, tensiune și victimizare și o să îmi integrez rostul meu pe lume. Dar, pentru a ajunge accolo, am nevoie să primesc o porție zdravănă de confirmări și gratificări pentru lucrurile bune pe care le făc.

- Te sfătuiesc să privești cu mai multă luare aminte acestă nevoie. *Să văd în ce măsură provine din interioritatea mea, în ce măsură e imitație, în ce măsură e proiecție, ce limite și calități are*.

- Nimic nu e autentic în mine, nu fac decât să imit și să proiectez, nu am șanse să înaintez. Ce să fac dacă am crescut într-o țară comunistă care pune accent pe acumulare și gura lumii?

- *Sunt parte a grupului social dar eu știu cine sunt.*

- Da și cu părinții, cu familia cum rămâne?

Se uită la mine parcă fără de expresie. Își plimbă iar ochii puțin. După care grăiește.

- Uite Via...

Face o pauză. Îmi ia agenda.

- Ce faceți?

Ia un pix. Desenează un cerc. Îl împarte în două.

- Cum știi și tu lucrurile pe lumea asta nu sunt niciodată doar rele sau doar bune.

Face un plus în dreapta și un minus în stânga cercului. Mă uit contrariată. Mă aștept să scoată o schemă prin care să-mi explice dinamica gratificării. Sau să-mi fac arșice perfecționismul cel prost.

- Uite poți să pui aici, (arată către minus) ce crezi că ai preluat și nu-ți convine. Iar aici (arată către plus) lucrurile de care ești mulțumită că le-ai dobândit.

- E cu dus și întors. Orice lucru are aspecte pozitive și negative. Uitați, de exemplu cicălealala pe care mi-a aplicat-o mama m-a scos din minți, m-a făcut reactivă, dar poate mi-a dezvoltat și spiritul de observație.

- Da, poți face un inventar al uneia și aceleiași componente plasată în context pozitiv și negativ.

Făcea apologie tehnică cu mine. Se credea cumva la o evaluare de personal într-o firmă? Mă fac că nu aud și continui.

- Bunica era cu perfecționismul. De acolo cred că mi-am dezvoltat eu moralitatea. Drept e că meritam mai multă susținere din partea tuturor. Tata făcea și dregea, nu băga prea mult în seamă pe nimeni. De la el am luat voința de independență.

- *Sentimentul de abandon poate fi recadrat în flexibilitate și aici și acum.*

Îmi venea să-mi iau picioarele la spinare. Îmi inducea pe nedrept un abandon. Drept e că spusesem că meritam mai mult, apoi pomenisem despre tată. Deci poate dădusem de înțeles altceva. Nu conștientizase, sau nu voia să accepte că eu consideram tot timpul că merit mai mult de la toți. Că mi se cuveneau toată atenția și susținerea din lume. Nu mă pot abține și-i zic de dulce, așa mai printre rânduri.

- Știți eu cred că merit mai mult de atât. Vreau să am încredere în mine! Nu cred că abandonul corelează bine cu încrederea.

Se face că nu pricepe. Sau chiar nu pricepe. Dat fiind că nu i-am zis verde în față – măi omule dacă vrei să mă ajuți cu încrederea în mine nu-mi zici voalat că m-a abandonat figura paternă.

- *De la tată preluăm încrederea și îl idealizăm.*

- Preluăm încrederea de la toată lumea. Iar eu mă idealizez pe mine. Ăștia ai mei mi-au pus la dispoziție un haloimis de identități și obiecte contradictorii. Iar eu tre' să mă lupt acum să le scot la lumină pe alea bune.

- Nu are sens să te revolți.

- Doar asta merită...

Mi-am înghițit cuvântul. Voiam să zic „doar asta merită abandonul pe care mi-l vârâți în suflet".

Tac. Tace și persoana de la terapie. Își drege vocea.

- Împăcarea cu trecutul este adesea anevoioasă, uite există acest Adrian Nuță[30], care vorbește despre psihologia copilului...

- Da l-am notat.

Chiar scriu în agendă. După care încep să mă vaiet.

- Păi uitați, chiar de doi bani nu sunt. Am forță să fac o gămadă de lucruri. Și mai și rezist ca un săpător la bețe și la lucru fizic. Numai că focul ăsta al meu, neliniștea și hiper-activitatea mea, au tot fost puse la zid. Blamate cum ați spune dumneavoastră. Și acum mi se spune că sunt obositoare și agitată deși eu doar am energie în mine și

---

[30] Am căutat cine este domul acela abia acum. E un fel de psiholog spiritist cu un blog de îndeamnă la dezvoltare personală. E cam sforăitor pe alocuri. Dar mi-a atras atenția că spune "elevii și studenții de nota 10 lucrează, in general, pentru colegii lor fără coronițe, dar mai pragmatici sau creativi". Poate asta se chinuia pesroana de la terapie să îmi spună atunci.

http://www.adrian-nuta.ro/despre-mine/ (accesat la 29.06.2016)

nu știu cum s-o folosesc. Încă. Dar voi învăța. Și ca să învăț am nevoie de gratificări și confirmări pentru lucrurile bune pe care le fac.

- Poți reflecta asupra noțiunii de limită.

- Da? Să mă amărăsc dându-mi seama câte limite arbitrare și tâmpite îndur eu zi de zi. De la toată lumea?

Agentul oftează, după care trage aer în piept. Îmi dă senzația că ar suspina.

- Nu Via… *Delimitarea a ceea ce absorb și a ceea ce nu absorb face parte din elementele încrederii. Eu aleg cât aleg din exterior, din influențele parentale și sociale.*

- Ooo hai că asta e bună. Adică ține de mine cât vreau să iau în seamă și cât să ignor. Eu sunt cea care controlează influența pe care o absorb sau nu. Ține de mine și de voința mea ce aleg să cred. Și dacă mă țin de ce am ales, dincolo de influențe și alte tâmpenii, atunci obțin încrederea. Da, e logic. Totul se rezumă la voință…

- Dacă tu vrei să pui lucrurile așa, eu te susțin.

Eram satisfăcută. În sfârșit obținusem o confirmare a putinței mele. Mai mult, îmi dădeam seama că puteam respinge bine-mersi toate influențele care nu îmi conveneau. Spre exemplu abandonul, doliul, emoția netrăită și toate găinăriile psihologice pe care mi le furniza persoana de la terapie.

Bine, ar fi absurd să neg valoarea pe care aceste prezumpții și complexe o pot avea pentru unii oameni. În special pentru cei traumatizați.

Eu nu eram traumatizată, deși copleșitorul tic al bâțâielii putea fi ușor interpretat drept consecință a unei traume.

Dar de ce să îl văd ca traumă? Ce să fiu eu aia schiloadă și beteagă sufletește? Nu domne! Era o deprindere greșită cauzată de un preaplin de energie și cu asta basta.

Mă activase renovarea, prinsesem încredere. Aveam ceva de făcut, un scop clar.

Atunci când știi unde vrei să ajungi nu stai să te mai încurci în traume și alte explicații psihologice ale realității trecute. Te concentrezi pe acțiune și pe lucrurile care ți-o pot înlesni.

Mai pusesem pe goană din troace. Fusese montat geamul cel nou. Convinsesem lucrătorii de la primărie să îmi demonteze și geamurile dintre balcon și cameră. Pe gratis. Tocăria era din fier și o puteau valorifica la un centru de reciclare. Aveam să am o cameră mai spațioasă prin transformarea balconului în parte integrată a odăii. Vorbisem cu un meșter să începem reparațiile și zugrăveala la sfârșitul lunii septembrie.

La următoarea ședință explic cum a despica firul în patru în concepte psihologice nu este neapărat de folos. Mai ales în cazul experiențelor trecute. Căci poate aduce și mai multă îndoială, ruminare în pomenirea timpului pierdut și lipsă de motivație în a acționa în prezent.

Mi se spune că mă pot concentra în jurul ideii de "*pot, știu, fac*".

Îmi pare un funcțional adevăr. Încep să povestesc pașii pe care îi mai am de parcurs în reamenajarea viitorului meu dormitor și a iatacului destinat mamei. Subliniez că renovarea îmi dă o senzație de vigoare și forță.

După care mă ia pe sus frica ipohondră că "voi da în primire", mă voi surmena, mă voi îmbolnăvi și nu-mi voi putea duce treaba la bun sfârșit.

Sunt întrebată dacă mi s-a întâmplat vreodată să mă simt epuizată.

Îmi dau seama că nu.

Agentul mă susține, îmi zice că "*am dezvoltat inteligență corporală în urma lucrului meu de la kinetoterapie"*. Cică "*corpul nu are cum să dea greș, când am obosit mă odihnesc, când mi-e foame mănânc, când mi-e frig mă îmbrac"*.

Iar a "*oscila între neputință și forță extremă e un amalgam"*. *"Orice mecanism de apărare are la bază amalgamul și clivajul"*.

Apoi sunt invitată la "*identificarea situațiilor de amalgam și clivaj"*.

Din nou bătea câmpii cu aceleași concepte obosite. Așa că mă rezum la a face haz de necaz pe seama moștenirii mele de trancanale și troace căreia trebuia să îi fac vânt rapid.

Pricepusem că a mă concentra pe ce pot, ce știu și ce fac era rețeta optimă.

Scot și ultimele ciuce din dormitorul cel mare. Mai rămăsese să golesc șifonierul și nopiterele. Acolo erau bunurile cele mai de preț ale mamei, nu-mi permiteam să le pângăresc fără asistența ei.

Dulapul cel mare era visteria cu bunătăți prohibite mie în copilărie. Acolo erau bijuteriile, veșmintele cele bune, pijamelele cele noi, pantofii cu toc pentru petreceri, cravatele bune, papioanele, parfumurile, poșetele prețioase și o sumedenie de odoare primite cadou și puse bine la păstrare.

Mai avea și patru sertare mari ce găzduiau lenjeriile de pat și o sumedenie de nimicuri ce îmi păreau extrem de interesante – brichete, portofele, mânuși, sticluțe, ceasuri, un binoclu mic de operă, argintărie, ace de cravată, pixuri, stilouri, ciorapi de plasă, mărgele și alte ciuce demne de a fi în vitrina unui magazin cu vechituri.

Îmi era strict interzis să scormonesc în acel dulap. Mă fascina enorm. Pândeam momentele când mai era deschis. Atunci pătrundea un miros tare plăcut în cameră, un parfum specific, unic. Visteria era garnistită cu levănțică, multe săpunuri și pachete de țigări.

Stăruiam pe lîngă mama să îmi arate ce are în dulap. Nu avea niciodată dizpoziția să o facă până la capăt. Rămăsese un mister.

Desigur că scotoceam adesea în lipsa ei. Mă costumam cu straiele ei cele bune. Îi și rupsesem un șirag de mărgele. Deși aveam grijă să pun totul la loc, își dădea seama de fiecare dată că-i umblasem la odoare. Așa că nu-mi permisesem niciodată să scot chiar tot conținutul și să deslușesc toate tainele păstrate acolo.

La opt ani, în urma unei scotoceli aplicate noptierelor aflasem un mare secret. Găsisem copia buletinului mamei și a unui certificat de adopție. Bunica Arghiropol, avocata perfecționistă era de fapt mătușa mea, sora tatălui mamei mele. Care era bunicul de la Constanța. Nu-mi pusesem niciodată problema faptului că aveam trei perechi de bunici. Știam din poveștile bunicii avocate că fusese căsătorit cu misterioasa Eugenia, care murise la nașterea unchiului meu Nelu. Atunci am realizat că acea femeie era de fapt bunica mea, iar unchiul era fratele mamei.

Dar ce, o cunoșteam eu pe dânsa? Petrecuse ea timp cu mine? Nu. Așa că bunica tot bunica rămânea. Mai ales că nu era chiar o străină, aveam și sângele înrudit.

Mi-am spus că trebuie să-mi țin gura că altfel o voi păți. Am spus că știu că mama fusese adoptată de mătușa ei abia după ce îmi făcusem și eu primul buletin la 14 ani. Întregul neam se arătase impresionat de "calitățile mele de detectiv" și "tenacitatea de a păstra un secret doar pentru mine".

M-am simțit bine.

Dar peste frica de a scoate tot din dulap și noptiere nu am trecut niciodată. La maturitate umblam des prin ele, îmi pusesem și eu rochiile de petrecere în dulapul mamei, ca să miroasă și ele frumos.

Chiar reușiseră să mă antreneze în respectarea șifonierului. Așa că am chemat-o pe mama să îl golim împreună.

A fost o experiență fantastică. Am putut contempla și ultimele comori ascunse – niște tacâmuri rusești de argint, o căciulă de nutrie, o iconiță veche de argint, săpunuri Lux din anii 70, un pachet de cafea Alvorada, mai multe pachete nedesfăcute de Kent, BT, Carpați, Snagov, Cișmigiu și Pescăruș.

Și mama s-a arătat surprinsă de toate acele pachete de țigări. S-a justificat că pur și simplu uitase de ele. Iar eu mi-am propus să le vând colecționarilor de astfel de odoare comuniste. Ceea ce am și făcut. Desigur, am păstrat câteva întru amintirea gloriosului trecut socialist al familiei.

Am mai găsit și factura prin care mama cumpărase setul de mobilă pentru dormitor, în primii ei ani de muncă ca medic stagiar. Așa am aflat piesele erau stil art-deco, confecționate în perioada interbelică și aparținuseră unor evrei.

Am râs mult cu mama. Dar m-a și surprins atitudinea ei duplicitară. Ba îmi spunea că puteam face golirea de una singură și puteam arunca tot, să "facem ordine și curățenie așa cum trebuie, odată pentru totdeauna". Ba sublinia că lucrurile erau de valoare și trebuia să le păstrăm.

Am făcut mai mulți saci cu ce era de aruncat și ce de păstrat. Iar la sfârșit mama a mai luat la mână încă o dată conținutul sacilor destinați tomberoanelor de gunoi. A oprit niște ciuce, le-a luat acasă cu ea, din teama ca nu care-cumva să "mi le arunci din viteză sau ciudă".

O ironizez. Se legitimează că așa e ea, "uneori schimbătoare și extremistă".

Bravo ei, își acceptă limitele, semn de maturitate. Pildă că pot face și eu la fel.

Povestesc la terapie despre tensiunea mamei legată de golirea șifonierului.

Aflu că "*tensiunea apare din nerecunoașterea unuei nevoi, supradimensionarea unei așteptări, a unui joc psihologic"*.

N-am chef de gargară psihologică așa că mă rezum la a relata cu mare poftă despre fascinația mea pentru dulap. După care subliniez că vreau să fiu susținută în a-mi accepta limitele. Suprinzător, agentul îmi spune că are convingerea că voi reuși și că are încredere în mine.

Pesemne că fusese distrat de povestea mea. Era în toane bune.

Îmi văd de misiunea modernizării iatacurilor de dormit. După capul meu tot setul de mobilă din odaia cu balcon era nefuncțional. Masiv, din lemn de cireș și lămâi, ocupa prea mult loc în cameră și oferea prea puține spații de depozitare.

Nu se potrivea unui apartament cu trei camere de 63 de metri pătrați. Ar fi mers într-o casă mai mare. Cum aflasem că era relativ prețios, am încercat să-l vând. Am bătut mai multe anticariate și case de licitații, l-am pus pe mai multe site-uri de comerț internautic. Spre oroarea mea am fost înștiințată că dacă nu avea semnul atelierului ce îl executase pe fiecare unitate, atunci valoarea îi era discutabilă.

Nu îl avea. Îi povestesc mamei și îi sugerez că am putea dona mobila. Nu agrează, insista că era dormitorul ei de suflet. Schimb optica. Încerc să-l recondiționez, era cam ponosit și obosit. Mă costa mult mai mult ca achiziționarea un set nou, de calitate medie.

Convin cu mama să renunț doar la dulap și pat. Păstrez restul – noptiere, oglindă, o comodă și un scaun.

Nu am vreme să o chem pe doamna Tica, femeia care mă scăpase cu un an în urmă de mobila veche a sufragerie. Căci venea ziua mea. Împlineam 28 de ani.

Fac sărbătoare mare la mine acasă. În stil vechi, mă inspirase demenajarea visteriei. Fac și un playlist cu șlagărele epocii de aur. Invit nouă prieteni, fac platouașe cu gustările tip perioada copilăriei. Dar gătesc și ceva mai rafinat, curcan cu mere și stafide, tort de nucă și ciocolată. Cumpăr multă băutură, în special vin.

O chem și pe mama. Am parte de o aniversare frumoasă. Pe final rămânem cinci oameni. Sub influența lui Bacchus ne decidem să continuăm petrecerea în oraș. Voiam mai mult antren, muzică și dans. Nu se făcea să-mi deranjez vecinii într-o noapte de duminică la ora două. Îi intoxicasem suficient cu Mirabela Dauer și Bună-Dimineața Soare[31]. Fusese hitul petrecerii și ajunsesem să îl cântăm în cor.

După mai multe plimbări și cântece pe străzile și prin cluburile goale ale Centrului Vechi ne oprim în Goblin, un club de puștani. Era singurul populat și cu atmosferă.

---

31 https://www.youtube.com/watch?v=xFzE1P6nOJg (accesat la 30.06.2016)

Îmi căşună pe un tinerel. Îl abordez. Sfârşesc prin a-l lua cu mine acasă. Spre surprinderea mea se dezvoltă o relaţie. Mă înţeleg tare bine cu dânsul, în pofida diferenţei de opt ani. Îmi zic că e cadoul pe care soarta mi l-a dat cu ocazia aniversării mele. Omul e blând, spontan, hazos, inteligent şi frumos. Şi pare că mă înţelege şi acceptă aşa cum sunt. Îmi dă o stare de calm şi încredere în mine.

Mă ajută şi cu renovarea. O chem pe coana Tica. Dulapul e cel mai complicat de dovedit, greu ca o piatră şi alcătuit din părţi şi sub-părţi. Noroc că doamna venise cu soţul şi copii.

Persoana de la terapie nu e deloc încântată de noua mea relaţie. Îmi spune că îmi favorizez jocurile de control. Îmi şi subliniază subversiv că nu-mi accept feminitatea. Mă stârneşte la un discurs despre puritatea iubirii tinere. Expun cu mare emfază cum omul e blând, empatic, nu face distorsiuni şi am ocazia să învăţ de la dânsul cum stă treaba cu emoţiile necondiţionate şi afecţiunea.

Îmi pare că am reuşit să o conving de utilitatea relaţiei. Aşa că îmi văd satisfăcută de treabă.

Vine meşterul şi începem renovarea. Muncesc cot la cot cu el. Cumpăr pat şi dulap. Terminăm prima cameră. Ne ajută şi tânăra speranţă a iubirii. Pare că îmi este dedicat. Îmi place.

Când să mă apuc de cea de-a doua cameră meseriaşul se dă lovit de o nouă lucrare. Mă ia angoasa deşi omul îmi promite că într-o săptămână revine şi terminăm.

Îmi vărs amarul la terapie. Mă jelesc cu o destoinicie de neegalat.

Aflu că "*răbdarea presupune a avea înţelegere pentru celălalt"*.

- Şi cum înţeleg eu obiectiv răbdarea?

- *Lasi să curgă înţelegerea, starea de prezenţă.*

- Cum?

- Printr-o *coerenţă a utilizării conţinuturilor.*

- Haideţi că ne învârtim în cerc cu argumentaţia asta.

- Via, e vorba de a avea capacitatea de a te pune în galoşii celuilalt, şi de a-ţi adapta propriile nevoi.

- Aha, o flexibilizare. Dar curgerea aia îmi pare ceva mistic. Cum laşi să curgă?

- *Momentul în care laşi să curgă, înţelegi. Şi în timp ce laşi să curgă apare răbdarea. Să fii constant cu tine însuţi în a observa, a te observa şi a nu privi din perspectiva etichetei.*

- Mă omoară curgerea asta, nu o înţeleg. Ce presupune? O să ziceţi stare de prezenţă. E cam tot aia. Poate o fi relaxarea şi detaşarea de care omul are nevoie în a privi chestiunile obiectiv, în a înţelege şi a influenţa realitatea astfel încât să obţină ce doreşte.

- *Răbdarea în a manipula nu e autentică. E componentă agresivă.*

Da, încerca să mă manipuleze pe mine întru a mă face o oaie. Notez, aprob, după care încep să mă fălesc cu instinctele mele bune. Subliniez că dacă simt anumite lucruri despre oameni sau situaţii de cele mai multe ori am dreptate. După care mă închiudez că nu am curajul în a-mi da crezare instinctelor de fiecare dată.

Fac fanfaronadă şi primesc îndemnul de "*lângă instinct şi starea ancestrală pune şi starea de prezenţă"*.

Aha, deci trebuia să-mi cresc şi mai mult câmpul conştiinţei.

Cum aveam un timp mort în renovare m-am apucat să citesc Iluzia Utilizatorului de Tor Nørretranders.

Mă intrigă să aflu că s*imple idee a existenţei unei exterioriţăţi este adevărata sursă a angoasei* (Max Horkheimer şi Th.W. Adorno, *Oplysingens dialektik,*Copenhaga, Gyldenal, 1972 în Nørretranders, 2009, p 315).

Vorbisem de aproape o dădusem în bâţâială de "interiorul meu ce se necesită a fi primenit".

Consideram că pe mine mă angoasa faptul că nu eram în stare să mă confirm de una singură într-o măsură mai mare decât mă angoasa faptul că există o exterioritate. Voiam să-i dau peste nas agentului.

Eventual să-i şi explic că perfecţionismul meu era o modalitate prin care mă apăram de angoasa existenţei unei exterioriţăţi.

Că era angoasă sau nu, Tor arăta că *în nu mai mult de cinci ani, fiecare atom din organismul nostru ajunge să fie înlocuit*(Nørretranders, 2009,p 317). Deci dacă şi corpul meu era în permanentă schimbare, atunci se putea ca şi angoasa să fie suscepectibilă schimbării. Să o transform şi ajustez în ceea ce trebuia, în direcţia bună.

Câteva pagini mai încolo danezul explica că *viaţa se caracterizează prin ordine. În miezul unui colosal curent de atomi şi energie, se constituie o formă, identitatea acesteia fiind menţinută, în ciuda faptului că toţi atomii sunt în mod constant înlocuiţi. Formele stabile apar într-un ritm fluid*(Nørretranders, 2009, p 331).

Aha, poate agentul nu bătuse câmpii aşa rău cu povaţa de "lăsa lucrurile să curgă". Mi-am spus că pot să ajung şi eu să funcţionez într-un ritm fluid, fără să mă mai blochez în felurite reprezentări şi feluri de a fi şi a face distorsionate. Fără să mai zăbovesc în tărâmul unui perfecţionism îngheţat.

Perfecţionismul înseamnă ordine, însă o ordine fluidă, ce se adaptează contextului şi situaţiei. Perfecţionismul nu înseamnă să vrei o ordine îngheţată, ci să vrei ordine adaptabilă la dinamica lumii.

Am citit că *lumina soarelui constă în radiaţii extrem de bine organizate care ajung pe Pământ şi sunt utile pentru construirea structurii în fiinţele vii*(Nørretranders, 2009, p 332).

Mi-am da seama că eu nu pot fi extrem de bine organizată ca soarele. Însă puteam vedea buna organizarea soarelui ca pe un ideal-tip la care să mă raportez în a mă organiza şi ordona. Să mă inspire soarele cu dinamica şi organizarea lui, chiar dacă era evident că nu puteam fi asemeni lui.

Am înţeles că e inutil să sper că voi fi vreodată ca idealul, dar îmi puteam da silinţa în a mă organiza mai bine.

Eventual să acced și la starea daneză de hygge. Un cuvânt ce descria sentimentul de fi fără de interdicții și încrezător în compania celor de lângă tine (Nørretranders, 2009, p 400). Era explicat ca bună-dispoziție și confort (Nørretranders, 2009, p 437).

Traducătorul cărții, Laurențiu Staicu, era de părere că danezii urmăresc mai degrabă hygge și nu fericirea.

Era o perspectivă interesantă prin moderația ei. Eu vedeam fericirea drept ceva năvalnic și intens. M-am dus cu gândul la enantiodromie, la unitatea contrariilor portretizată de Jung.

Îmi propusesem să asociez ordinea și disciplina cu bună-dispoziția și confortul. Mai ales că îmi disciplinasem casa.

Bine, mai aveam de ajustat iatacul cel mic destinat mamei.

Însuflețită de dovada disciplinării mele, un dormitor modernizat în a fi mare și ordonat, invit persoana de la terapie să îl vadă.

Îi explic și de hygge. Și spre mirarea mea, subliniază cum camera îi oferă o stare de confort și bună-dispoziție. Mai mult de atât nici că îmi putea dori de la domnia sa.

Totuși era acolo nu doar pentru a-mi ranforsa încredrea în mine ci și pentru a mă ajuta să mă transform mai bine. Îi dau înainte cu perfecționismul și organizarea soarelui.

Sunt sfătuită să acord atenție pornirilor mele extremiste.

Era un pont valid. Trebuia să fac cumva în a le stăpâni mai bine, în a scoate lucruri bune pe seama lor.

Agentul găsește de cuviință să-mi mai prezinte o dată tipurile psihologice ale lui Taibi Kahler. Era cam plictisitor. La un moment dat apare o informație nouă a dinamicii promotorului – *acumulează diplome, se vrea a fi lider de grup, poate deveni tiran, reproșor, exploatator pe principiul "scopul scuză mijloacele"*.

Oho, eu nu aveam încă diploma de master. Mă închiudez. Curios, nu mai simt un nod în stomac. Afirm în fața agentului că poate o să îmi scriu și lucrarea după ce o termin cu renovarea.

Sper să am și răbdare.

Mi se spune că "*răbdarea înseamnă și minimalizarea moftului și a principiului plăcerii"*.

Da, poate. Conving agentul să îmi dea o pauză de la terapie. Era aprope de mijlocul lui octombrie. Perioada ploioasă bătea la ușă. Când e frig și umed e cam nepotrivit să cari mobilă, să vopsești și să finisezi pereți.

Reușită și zvâc de lucrare.

Am finalizat tot demersul de reamenajare și renovare chiar cu o zi înainte de aniversarea mamei mele (27 octombrie). Împlinea 64 de ani. Îmi dăduse camera ce mare, merita o atenție specială. I-am pregătit un tort și am luat și bilete la teatru.

La Bulandra se juca piesa Mamouret. Îmi părea a fi o piesă numai bună s-o destindă pe mama. Povestea se țesea în jurul unei bătrâne doamne, ce urma să împlinească 100 de ani. Era dinamica unei bătrâneți vioaie și ludice.

Actrița principală era Tamara Buciuceanu Botez, o damă "cu greutate", plinuță, exact ca și a mea mamă, care o și aprecia. Cică Tamara avea să interpreteze un rol de excepție: "Temperamentală și lucidă, manevrează viețile celor din jur, plină de bune intenții îi șantajează la nevoie și obține tot ce vrea de la ei. Rolul îi prieste Tamarei Buciuceanu care știe să conducă spre schimbările de situație și stoarce comedie din orice"[32].

Așa cum mă așteptam piesa i-a mers la suflet mamei, a râs cu lacrimi, a fost tare încântată de gestul meu. M-am simțit tare mulțumită.

Și pentru că tot făcusem atâtea lucruri bune – terminasem casa și o serbasem cum se cuvine pe mama, am găsit de cuviință că trebuie să mă gratific singură.

Așa că după piesa de teatru am ieșit în oraș. Mi-am luat tânărul de mână și am făcut un pelerinaj prin diverse cluburi. Am tras o beție strașnică.

N-o mai făcusem de la ziua mea, avusesem treabă cu casa, nu mai era loc de aruncat timpul și banii pe boroboațe bahice.

Mi-am zis că merit și eu să mă relaxez. Mai ales că simțeam că aveam de înfruntat o nouă tensiune, afurisita de disertație.

Nu îmi amintesc cum am ajuns acasă după pelerinajul meu prin cluburi. Cert este că am ajuns și m-am trezit cam mahmură.

Am scăpat repede de ușoara durere de cap cu un mic dejun(deși era trecut de doisprezece ziua) copios și o aspirină. Însă mă cam apăsa o vină. Nu eram mulțumită că băusem ca un miner întru a sărbători casa și mama.

M-am gândit că aș fi putut să mă duc acasă când încă aveam mintea limpede. Cum ar fi fost să fac hygge și nu intensitate carnavalească?

Cum reflectam eu așa la a sărbători cumpătat, m-a luat o durere de gât și de ureche. Am pus-o pe seama faptului că băusem multe lichide cu gheață și am ieșit la o plimbare. Era o frumoasă și însorită duminică.

Luni după-amiza, după ce am terminat cele două ore de kinetoterapie am simțit niște pocnituri în urechi. Am zis că probabil mă paște o mică răceală, pe fond somatic de vinovăție de la beție. Seara am băut un ceai, am luat un paracetamol. Mă așteptam ca a doua zi să nu mai am nimic.

---

32 citat din: http://agenda.liternet.ro/articol/3754/Cristiana-Gavrila/Un-rol-pentru-Tamara-Mamouret.html (accesat la 10.01.2016).

M-am trezit tot cu pocnete în urechi. Cum aveam kinetoterapia dimineața, am apelat serviciul ORL existent la institutul de recuperare. Doamna doctor mi-a găsit niște dopuri de ceară și mi-a prescris un tratament pentru ele.

Însă pocnetele din urechi nu s-au dat bătute, ba mai mult auzul mi s-a dimunuat. Așa că m-a luat o angoasă teribilă.

M-am dus în vizită la mama, să mă consulte și ea. Credeam că era posibil să fi avut o infecție gravă care să mă conducă în dezvoltarea unei meningite.

Suprinzător, mama mi-a dărâmat scenariul ipohondric, a subliniat faptul că nu aveam febră, urechea nu era inflamată, nu mă durea și nu aveam nici tulburări de echilibru sau vertij.

A doua zi m-am dus iar la kinetoterapie, totodată și la un nou consult la O.R.L. Am început să mă plâng vârtos de auzul scăzut la jumătate și pocnetele din urechi. Era o doctoriță tare simpatică. A început să râdă și să mă ia la mișto, "eu nu văd că sunt ditai zdrahonul de fată și mă vaiet mai rău ca cel mai fricos țânc". Aveam o formă ușoară de otită catarală, mi-a prescris niște picături și m-a avertizat că vor trece câteva zile bune până îmi voi recăpăta auzul normal.

M-am liniștit, am urmat tratamentul și m-am amuzat că în sfârșit aveam un motiv temeinc pentru a vorbi tare. Aveam auzul slăbit, eram în prag de surditate.

Convoc persoana de la terapie. Să aud ce are de spus și domnia sa despre ultimele mele isprăvi.

Încep ședința în ritm de vaiete catastrofice. Povestesc cum m-am îmbătat ca ultima slujnică care a primit un bonus.

Mă tângui că am făcut otită catarală probabil din prea multă vinovăție că am căzut iar în mrejele compulsiei. Nu eram deloc mulțumită de episodul meu bahic și găseam că auzul meu diminuat era un soi de auto-pedepsire.

Mai cu seamă că mă gratificasem ebrios pentru niște lucruri mărunte. Mi se părea că nu realizasem mare lucru pentru vârsta mea de de 28 de ani. Am scos în evidență că alți oameni la 28 de ani au cariere de succes și familii, pe când eu încă mă luptam cu propria-mi ajustare și devenire, nu puteam spune că realizasem nimic concret.

Eram de părere că existau niște așteptări sociale cărora ar fi trebuit să mă conformez. Lumea zice că ești un om realizat atunci când ai carieră și familie.

- Înțelegeți ce vreau să spun? *Nu se poate să fii profesional adecvat fără o relație de cuplu adecvată și invers.*

O notez și în agendă, așa ca să vadă și entitatea gravitatea situației. Spre dezamăgirea mea îmi prezintă detașare și calm.

- Nu e o condiționare?

- Cu toții suntem condiționați. V-am spus cum vede danezul ăla lucrurile. Chiar dacă fiecare are propria-i iluzie de utilizator tot e bine să se bage în ordinea deja existentă. Îi dă echilibru.

- Din câte mi-ai spus tot tu, stare de bine apare atunci când nu sunt condiționări.

- Da, când ești în hygge. Dar ca să ajungi acolo trebuie să fi acceptat social. Și pentru asta trebuie să te conformezi normativității carierei și familiei.

- Nu e neapărat necesar să se întâmple așa. *Iluzia e însăși condiționarea. Ritmul fluid e în afara condiționării.*

- Aveți dreptate. Dar eu ce să mă fac dacă am fost antrenată să văd lucrurile așa, că a fi realizat înseamnă să ai o familie și o carieră de succes?

- Există o condiționare din partea societății și familiei. *Condiționarea a adus cu sine mecanisme de apărare. La rândul ei condiționarea poate fi de fapt o cosmetizare a mecanismelor de apărare.*

- Nu înțeleg.

- *Iluzia preferențiază măștile, mecanismele de apărare*.

- Tot nu pricep.

- Iertarea e dincolo de condiționare. Bănuiesc că poți da chiar tu un exemplu de condiționare.

Îmi vine sângele în cap. Tocmai era gata-gata să îmi spună ceva mai coerent despre dinamica condiționării și se stricase. Intrase în vălmășagul iertării. Așa că de ce să nu fac și eu vălmășag.

- Dacă o iert pe mama o să îmi fie mai bine.

Voiam să-i demonstrez că și iertarea poate fi condiționare. Da, una pozitivă, dar avea aceiași dinamică. Nu știam cum să-i mai explic că necondiționatul are temei doar în lumea animală sau în lumea celor săraci cu duhul, ăia lipsiți de conștiință. Agentul nu s-a dat bătut.

- Poți pune problema și altfel. Te ajuți de *întrebări dubitative, "ce fac ca să o iert pe mama?", "de unde vine neiertarea?"*.

- Păi nu vă e clar de unde? Din perfecționism. Mie mi se spunea că trebuie să fiu într-un anumit fel. Așa că mă așteptam și eu de la același lucru de la cei din jur. Am întors propriile lor arme de condiționare împotriva lor. Apăi ce, eu eram proastă să nu văd că sunt cât se poate de pe lângă ce îmi prescriau mie să fiu. Știți cum e aia cu puterea exemplului... Nu puteau oare să treacă peste așteptările lor perfecționiste și să îmi fi sugerat lucruri care să mi se fi potrivit? Și nu ceva care să mă revolte?

Vizam subtil și condiționările pe care mi le tot făcea persoana de la terapie cu dezvoltarea emoțională.

Nu s-a prins. A dat-o cu ce știa mai bine și eu detestam. Două întrebări retorice adresate la pesroana întâi.

- Ce sens are să mă revolt? *Mai sunt eu așa în contact autentic cu mine însămi?*

- Da, probabil că nu mai sunt, mai ales cu ceea ce vreau să obțin. Nu prea ajungi departe cu revolta. Deci nu.

- *Starea de prezență mă poate duce dincolo de revoltă. Mă observ și nu mai intru în act.*

- Nu e este de ajuns. Ce, să fii o stană de piatră care contemplă și atât? Cum folosești starea asta de prezență ca să faci, să treci dincolo de perfecționism?

- *Prin stare de prezență și focusare pe aspectele punctiforme ale perfecțiunii.*

- Adică?

- *Să văd cum acestea sunt de fapt inadecvări.*

- Super. Și focusarea ce aport are?

- *Prin focusare apar acele conexiuni la nivel simbolic și apoi verbal ce pun în lucru aspectul punctiform menit să transforme perfecțiunea în naturalețe, toleranță, acceptanță, larghețe.*

- Mamăă!! E superb. Fix ce vreau! Cum fac?

Mă entuziasmasem eu că îmi spusese în sfârșit cum se poate gestiona complexul de perfecțiune. Dar nu aveam cum să nu mă înciudez că îmi spusese acest lucru abia după multe luni. De ce nu putuse să îmi explice că lucrurile stăteau așa când întrebasem cum fac să schimb atitudinea și ideația perfecționistă?!

Mă bălmăjise cu iertarea și seducția prin masculinizare. În loc să-mi prezinte că perfecționismul poate fi transformat dacă te focusezi. După care încercase să mă oflească cu dezvoltarea emoțională, de parcă nu aș fi simțit și trăit bucuria celorlalți. Reușise să mă pustiască o vreme, dar îmi revenisem, voiam iar reușită clară, nu structuri emoționale clorotice.

Agentul nu agrea condiționările așa că nu avea posibilitatea să-l bage pe dacă.

Norc cu spiritul meu iscoditor și critic. Că mai reușeam să scot și nestemate din preaplina-i visterie a necondiționatului.

Întrebasem cum. Îmi răspunde.

- Din aproape în aproape. Uite și ce faci acum că notezi în agendă e ceva nu-ți dă voie să te focusezi plenar la ce lucrăm.

- Din contră. Mă ajută. Sa am la ce să reflect apoi. Mai alse că discuțiile noastre vizează direct mecanismele mele de apărare. Și alea se revoltă și mă fac să uit. Așa, notând ce mi se pare greu de digerat, le păcălesc.

- Cu siguranță că acest lucru, scrisul tău, ți-a adus multe beneficii. Dar e posibil ca acum să îți întrerupă fluiditatea lucrului. În loc să fii focusată plenar la ce discutăm, tu întrerupi curgerea lucrului ca să notezi.

- Păi așa fac eu curgere. Mai întâi cu forța. Știu că vă mai întrerup, vă mai pun să repetați ca să scriu eu mai bine aici. Dar așa merge la mine. Mai ales că vreau să urgentez procesul ăsta. Momentul ăla în care încep să construiesc întârzie să apară.

- Nu e o fațetă a perfecționismului ce îmi spui tu acum?

- Nu a venit momentul saturației de scris. O să vină și acela. Până atunci o să îmi dau silința să fac. Și uitați că fac numai tâmpenii. Mă îmbăt și apoi fac otită din vină. Și de ce am băut peste măsură? Ca să mă gratific. Că am realizat și eu ceva. Pentru ca apoi să îmi dau seama că n-am făcut mare lucru. Sunt de râsul curcilor.

- Văicăreala nu prea te ajută. *Uite e fabula lui Donici cu cele două poloboace*.

- Nu o știu.

- Poate îți faci timp și o citești.

- Poate. Da ce zice ea?

- Erau două poloboace, unul gol și altul plin. Cel gol făcea mare tărăboi, iar cel plin mergea agale și își vedea de treabă.

- Aoleu, deci ăla gol e ca mine! Se vaietă când de fapt nu are nimic.

- Poate că *otita ta e o somatizare ce simbolic încearcă să îți atragă atenția asupra tuturor momentelor în care nu i-am ascultat pe ceilalți.*

- Ooo da. Eu nu ascult din principiu. Fac doar ce vreau eu. Și câte mi-au scăpat din cauza asta. Cum ar fi fost dacă îmi aplecam și eu urechea la sfaturile bune ale părinților. Dacă nu le mai făceam în ciudă pentru că nu erau perfecți...

- *Poți face așa un parcurs, o incursiune în timp, ce nu am vrut să ascult.*

- Ooo, păi mai toate. Dar na, dacă erau condiționări. Ar ieși o Iliadă a neascultării.

- *Și aici ne prindem urechile...*

Nu m-am putut abține să nu fac o efervescentă odă a spiritului meu reactiv – făceam invers decât mi se spunea, "în ciudă, eram Gică contra". După care să mă plâng de incapacitatea mea de a-mi menține atenția asupra a tot ceea ce se discută.

Persoana de la terapie părea să îmi susțină ipoteza că auzeam doar lucrurile care îmi conveneau. Așa îmi spuneau și cei din familie. Nu mi se părea corect. Ar fi putut să-mi explice că e bine să te concentrezi pe ce te interesează, denotă o capacitate de a te focusa pe ceea ce este de făcut. Și că puteam alege mai multe subiecte de interes, întru a acumula mai multe, a-mi lărgi câmpul conștiinței.

Dar probabil era prea satisfăcută că îmi deschisesem urechile la sfaturile și interpretările domniei sale. Plus că probabil nu era de acord cu logica compulsiei mele, că mă motiva acumularea.

După ședință citesc pe internet parabola lui Donici. Zicea așa:

Un poloboc cu vin
Mergea în car pe drum, încet şi foarte lin;
Iar altul cu deşert, las' că venea mai tare,
Dar şi hodorogea,
Făcând un vuiet mare,

Încât cei trecători în laturi toţi fugea:
Atunci când el folos nimica n-aducea.
Asemene în lume,
Acel ce tuturor se laudă şi spune
În trebi puţin sporeşte.
Iar cel ce tace,
Şi treabă face:
Acela pururе mai sigur isprăveşte[33].

Am înțeles că dacă taci și faci, nu te lauzi, atunci ai parte de cât mai mult conținut. Îți umplii polobocul.

Am simțit fabula ca un imbold în a face și mai multe lucruri, în a mă duce dincolo de perfecționism. Mă îndemna să fac, să isprăvesc, să fiu de folos, să nu mai stau să mă gândesc atât la perfecționism și complicata sa dinamică.

Mi-am adus aminte de lucrarea de disertație. Citirea parabolei îmi dăduse un așa avânt în avea și eu un poloboc plin încât teama mea de lucrare se dizolvase. Eu voiam un poloboc plin, așa că nu mai aveam vreme să hodorogesc și să fac vuiet mare cu toate fricile mele, ci să hodorogesc și să fac vuiet mare cu dinamica mea întru ceva.

Mi-am propus să-mi fac lucrarea pe tema marchetizării religioase, că tot discutasem acest lucru la terapie în urmă cu un an. Parcă inconștient voiam să-i dau peste nas agentului. Să vadă că sunt consecventă și pot să fac ce îmi propun, fără să mai stau să descos pârghiile care îmi determinau compulsia la repetiție. Nu degeaba mă războisem eu cu atenția și pulsiunile mele.

Mi-am spus că era timp. Era abia începutul lui noiembrie, furia sărbătorilor bătea la ușă. Taman la țanc pentru a observa și documenta dinamica marketizării religioase a Crăciunului.

M-am și pus pe treabă, am sunat la facultate pentru a mă pune în temă cu cerințele tehico-administrative ale susținerii disertației în sesiunea de iarnă. După aceasta voiam să-l sun pe profesorul ce îmi fusese coordonator la licență însă am amânat.

Găseam că mai am nevoie să explorez puțin domeniul marketizării religioase, atât concret cât și teoretic, încât să pot veni cu o propunere de studiu. Marketizarea religioasă era un subiect prea larg, nu putea fi în nici un caz un subiect de disertație, îmi trebuia ceva mai punctual și concret.

Acest lucru m-a cam înspăimântat, mă lua frica că nu voi fi capabilă să găsesc un subiect bun. Frica aia tembelă începuse să mă înfurie. Fricile mele absurde deveniseră teribil de enervante.

N-am avut însă vreme să reflect asupra furiei mele pe propriile-mi frici absurde căci s-a ivit ocazia să lucrez la ceva vreme de două săptămâni. Să fac un ban cinstit. Am amânat inclusiv terapia din această cauză.

Vine momentul celor două ore petrecute cu agentul.

O vreme fac monolog. Că furia ce are la bază frica, că eu nu sunt suficient de bună, că ceilalți nu sunt suficienți de buni. Furia e o compensare. Furia apare și din perfecționism.

Zic că bâțâiala era o consumare a furiei că nu primeam suficientă atenție. Mă înfurii pe al meu neam că nu m-a ajutat să scap de tic. Îi fac cu ou și cu oțet.

Agentul mă invită să mă transpun în perioada copilăriei, "*să îmi amintesc diverse episoade ale furiei și să pun acum, la maturitate, în cuvânt ce simțeam când mă aflam într-un astfel de moment*". „*Să conștientizez ce îmi lipsea atunci de mă înfuriam și să verbalizez emoțiile pe care le experimentam atunci și stăteau la baza furiei*".

Rahat cu perje. Argumentez că furia e o emoție teribil de puternică. Mai spun o dată că vine pentru a compensa, a anula o frică.

Apoi mă plâng că oricum nu sunt în stare să îmi verbalizez emoțiile, deși tot fusesem invitată să o fac în toți anii de terapie.

Mă ia deznădejdea că o să o fac de oaie cu lucrarea, că o să mă blochez în a o mai scrie.

Mă înfurii iar. Explic cum oricât de mult va trebui să strâng din dinți, nu o să mă las și o să-mi scriu afurisita de lucrare.

Dar cu furia ce mă fac?

Persoana de la terapie zice că aș putea încerca să explorez grafic furia mea din perioada pre-verbală. Iau o foaie și creioanele colorate și mă pun pe desenat.

Iată ce a ieșit:

[33] http://www.versuri-si-creatii.ro/poezii/d/alecu-donici-7zuddso/doua-poloboace-6zucsuo.html#.VpIfh5O7iko (accesat la 11.01.2016)

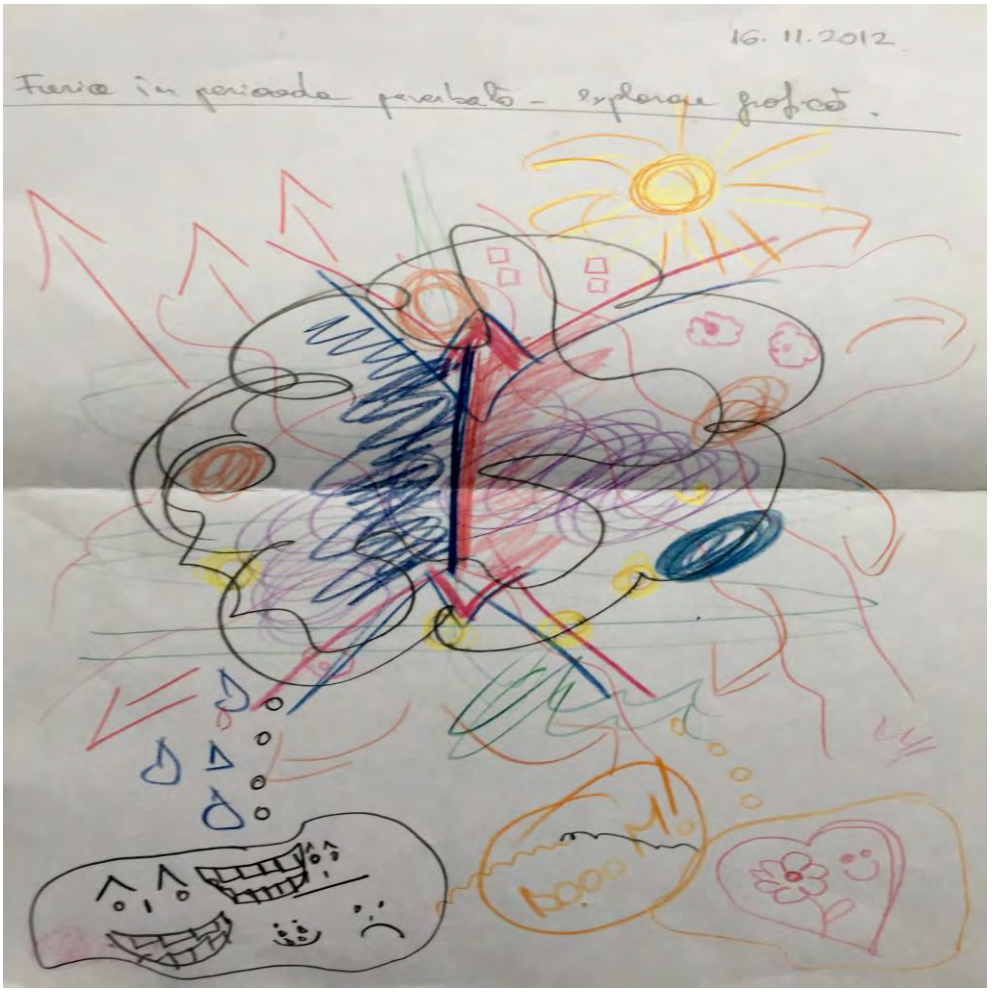


Figura 6. Furia pre-verbală.

Ca un copil, fericită nevoie mare că am desenat ceva frumos, întind desenul.

Agentul se uită niţel chiorâş la mine.

- Nu cumva cauţi gratificarea mea?

- Posibil. Cum aţi interpreta desenul?

- Cum l-ai interpreta tu?

Fac o ciorbă de Freud cu posibile interpretări pe care intuiesc că le-ar da agentul.

- Poate arată un conflict între Eros şi Thanatos, între plăcere şi furie. Partea roşie a săgeţii din mijoc îi corepunde lui Eros ce se află în conflict cu Thanatos, partea albastră. Probabil din astea două se nasc şi jocurile psihologice. Care s-ar găsi în desen în bula cu guri, bula cu boom. Bula asta cu boom ar fi şi energia ce face stază, şi iese apoi la suprafaţă prin diverse manifestări paradoxale şi neaşteptate. Şi bula cu inimoara o fi însăşi condiţionarea iubirii.

- De acord. Mai vezi şi altceva?

- E bine că am acolo şi un soare, chiar dacă şi el pare puţin furios.

- Îţi place desenul?

- Pare cam mâzgălit, puteam să îmi dau mai mult silinţa. Dar na, aţi zis pre-verbal. De mică de tot mâzgăleam cărţile de desenat, pereţii şi alte foi care îmi mai picau în mână. Poate o fi fost şi asta o manifestare a furiei. Oricum din câte ştiu mai toţi copii mâzgălesc pereţi şi foi, e un lucru firesc pe care îl fac.

- Mai ai ceva de spus despre desen?

Se uită cu stăruinţă la mine.

- Nu. Dar dumneavosatră?

- Atât desenul cât şi interpretarea mea sunt cam amalgamate. Furia porneşte dintr-un amalgam emoţional. Întregul desen poate fi văzut mai mult o mâzgăleală, deci un amalgam. Feţele zâmbitoare sunt alături de cu cele indiferente, cele furioase, sau cele triste. Una dintre guri nici măcar nu avea ochi, era un rânjet şi atât.

- Copilul nu diferenţiază din câte am înţeles.

- Poţi vedea desenul ca un clopoţel pentru trezirea la realitate.

- Adică?

- Să diferenţiezi, să lucrăm amalgamul.

- Ce să diferenţiez?

- Aşteptările pozitive de cele negative. Aşteptările amalgamate duc în furie.

- Aşteptările perfecţioniste mă înfurie momentan. Pentru că mă sperii. Ce fac să le dezamalgamez?

- Treptat-treptat vei ajunge să aşezi lucrurile la locul lor. Având răbdare şi stare de prezenţă, să îmi conştientizez şi observ distorsiunile aşteptărilor şi să mă departajez de ele.

Încuviinţez şi închei şedinţa.

Cel puţin aşa îmi amintesc, căci nu am mai notat în agendă. Probabil că mă simţeam cu musca pe căciulă de la şedinţa anterioară, când mi se spusese că nu mă pot focusa deoarece stăteam şi notam în agendă.

Voiam focusul cu orice preţ. Trebuia să mă antrenez în a mă concentra să-mi scriu lucrarea de disertaţie. Trebuia să-mi umplu polobocul, nu să stau să fac gargară cu abstracţiuni psihologice.

La scurtă vreme după şedinţa cu explorarea grafică a furiei mi-am sunat profesorul coordonator. Ce atâta răbdare şi stare de prezenţă? Să fac şi mai văd eu după!

Mi-am înfruntat aşteptările catastrofice şi să am vorbit despre o posibilă lucrare pe tema marketizării religioase.

Aşa cum mă aşteptam omul mi-a explicat că este un domeniu mult prea vast şi era indicat să îmi aleg un segment pe care să îl cercetez.

Bine. Mi-am spus să procedez ca la carte, „voi ieşi pe teren să descopăr ce ar fi de explorat mai în detaliu", cum spun sociologii şi antropologii. M-am dus în recunoaştere pe la mai toate bisericile din centrul oraşului. M-am gândit că fiind biserici "de lume bună", sigur voi găsi eu pe acolo o modalitate de marketizare demnă de a fi cercetată.

Fiecare lăcaş de cult avea câte un afiş ce invita la donaţii pentru construirea Catedralei Mântuirii neamului. Se puteau face on-line.

Biserica Ortodoxă Română se digitalizase. Patriarhia avea un site foarte bine pus la punct, exista inclusiv posibilitatea de a achiziţiona obiecte religioase on-line de acolo. Totodată mai toate bisericile aveau site şi chiar pagini de facebook. Aveam pâine de mâncat, nu glumă, chiar dacă îmi orientam cercetarea exclusiv pe domeniul religiei digitalizate, tot era un subiect vast. Mă luase frica că nu voi ajunge niciunde cu cercetarea mea.

Însă m-am gândit la polobocul meu ce-l doream a fi plin. Aşa că m-am apucat să citesc serios despre dinamica sociologică a fenomenului religios, să scriu despre acesata. Totodată să descriu dinamica marketingului religios din România, să explorez temeinic fenomenul digitalizării Religioase din România.

Am dat peste aplicaţiile mobile ce aveau conţinut religios ortodox. Erau numai bune să le pun ca studiu de caz al lucrării.

Am reuşit să termin şi să susţin lucrarea la sfârşitul lunii februarie 2013. Ideea polobocului plin îmi dădea avânt şi încredere ori de câte ori mă luau fricile şi mă părăsea răbdarea de a mai lucra.

Reprezentarea a polobocului plin îmi scotea la înaintare natura perseverentă şi compulsia de a avea, de a acumula. Voiam să scriu cât mai mult şi cât mai bine.

Mă mai lua şi frica, îmi făcea necaz perfecţionismul cel prost, mă tensiona amarnic. De multe ori se întâmpla ca după şase - şapte ore de citit şi scris "la foc continuu" să mă duc în oraş si să trag o beţie zdravănă. Pentru ca în ziua următoare să o iau de la capăt cu scrisul.

Nu am pomenit la terapie despre episoadele bahice pe care le aveam în timpul lucrului la disertaţie. Îmi propusesem să o fac după ce duceam la bun sfârşit lucrarea.

Până după anul nou nu am mai scris nimic în agendă. Probabil m-am văicărit şi m-am jucat întru a mă elibera de nenorocirea de tensiune.

Nu mai aveam vreme de stat şi despicat firul inadecvării în patru. Nici de luat prea în serios ce mi se spunea. Mai ales dacă nu avea legătură cu scopul meu de a avea un poloboc plin. Asociasem perfecţionismul cu pragmatismul şi acumularea.

Vreme de un an şi jumătate i-am dat pe repede înainte. Voiam să pot spune că am lăsat ceva în urma mea.

În următoarele trei capitole, pe care l-am intitulat **"Să fac, să umplu polobocul"**, **"Tabloul", "Revin la umplerea polobocului"** voi prezenta ce mi s-a întâmplat în perioada 11 ianuarie 2013 – 25 iunie 2014. Cum m-am luptat să fac, să acumulez, să bifez ce mi se părea că aştepta societatea să fac până în treizeci de ani.

Capitolul XIV. Să fac, să umplu polobocul.

Îmi problematizasem perfecţionismul. După capul meu o făcusem bine, dar sfârşisem prin a mă învinui şi ameţi prin poveţele de la terapie Da, supracompensam lipsa de încredere în propria persoană printr-o ideaţie perfecţionistă, însă nu aveam nevoie de dezvoltare emoţională ci de fapte şi gratificări concrete care să îmi dea încredere în mine.

Aveam un complex de perfecţiune. Şi de complexe nu prea scapi. Aşa înţelesesem eu din Jung şi Freud. Poţi cel mult să le stăpâneşti şi foloseşti în favoarea ta.

M-a ajutat soarta să o fac. S-a ivit oportunitatea renovării şi mi-am scos la înaintare perfecţionismul pragmatic. Indirect m-a susţinut şi terapia. M-am revoltat pe abandonul şi prescripţiile care mi se înaintau.

Agentul terapeutic s-a dovedit a fi în sfârşit util în faţa revoltei mele. Mi-a spus că pot delimita ce şi cum absorb din influenţele exterioare. Aşa am lăst-o baltă cu despicarea firului în patru şi m-am concentrat pe *pot, ştiu, fac.*

Era fix ceea ce mă interesa să obţin din terapie, entitatea ajunsese să îşi merite banii.

Și-a spălat tot păcatul repetatelor încercări de a mă transforma în oaie când mi-a vorbit de focusare și mi-a menționat fabula celor două poloboace.

"Prin focusare apar acele conexiuni la nivel simbolic și apoi verbal ce pun în lucru aspectul punctiform menit să transforme perfecțiunea în naturalețe, toleranță, acceptanță, larghețe".

Referirea la acea parabolă a avut valoarea acelei conexiuni simbolice care m-a ajutat să transform perfecționismul prost în unul bun. Nu prea mă interesau tolernța, acceptanța, larghețea. Pe dânsele consideram că le am sau că le pot dezvolta odată ce mă satur de acumulat lucruri concrete. Înțelesesem că perfecționismul poate fi transformat. Ceea ce era o mare valoare după mine.

După care, pac! Mi-a zis de polobocul plin cu vin. Și am făcut conexiune. Să-mi umplu polobocul cu metaforicul vin al reușitelor pragmatice.

Parabola polobocului a scos la înaintare perseverentul din mine care s-a pus pe treabă.

Am luat terapia în serios doar cât să-mi iau avânt în a duce mai departe ceea ce consideram eu că era de făcut la acea vreme, să-mi termin lucrarea și să o susțin.

Să trec peste frica fricilor.

La mijlocul lui ianuare 2013 am avut un impas cu lucrarea. Suficient de mare încât să mă facă să scriu iar în agendă.

Un bun prieten mă sprijinise în deslușirea unor complicate concepte ale câmpului religios. Nu mai voia să o facă. Eram furioasă, mi se părea că "făcea nazuri" pe nedrept. Îmi dădeam seama că băteam câmpii cu supărarea mea. Dar n-o puteam controla. Fac tărăboi la terapie.

- Uitați ce îmi face, mă lasă acum cu curul în baltă. Nu mai pot de ciudă. Dar în același timp văd că nu e în regulă să-mi iau aliați care să-mi facă treaba. Cum dracului fac să îmi văd de teză singură și împăcată?

- Poți insista pe acea *afirmativitate non-reactivă.*

- De ce?

- *Reactivul este preambului agresivității.*

- Super. De parcă nu știți că agresivitatea face parte din ființa mea.

- *Învățarea unei atitudini non-reactive, afirmative se face în timp.*

- Sau mai rapid. Cum funcționează ea?

- *Să dau libertatea alegerii. Acceptarea lui NU, e ok să accepți refuzul. Refuzul poate fi văzut ca diferență, diversitate.*

- Interesant. Așa voi face.

- Fii atentă cu negarea. *Dacă celălalt îmi spune NU, acest lucru mă duce în negarea celuilalt. Cum pot să îl neg pe celălat, înseamnă că mă neg pe mine.*

Era și acesta o perspectivă. Însă cam sforăitoare. Obținusem ce dorisem. Mă descărcasem și fusesem susținută în a trece peste refuz, a-l accepta.

Mă bag și scriu cu mai mult spor.

Numai că peste câteva zile are loc o mare explozie de furie și violență fizică. Am ajuns să îmi bat tinerelul. Era week-end și ieșisem cu două prietene la câteva pahare și povești. Vorbesc prin mesaje cu dânsul. Îi propun să trec să-l iau de acasă când mă voi fi îndrepta și eu spre casă. Adică după unu noaptea. Acceptă. Numai că eu m-am lăsat purtată de focul discuțiilor cu amicele mele.

Se face unu jumătate. Primesc mesaj după mesaj – că am promis și nu am făcut. Mă inflamez. Îl sun. Explic că de fapt a zice nu-i tot una cu a promite. O ține pe a lui. Îmi face capul calendar că nu m-am ținut de cuvânt. Îi propun să o lăsăm baltă, și el insistă să ne vedem. Îmi vine o idee.

- Uite domne îmi tot zici de promisiune. Eu nu am promis nimic! Dar uite, eu vin acum să te iau. Promiți tu că nu mai pomenești nimic de a mea întârziere dacă vin?

- Da.

Plec. Îl iau de acasă. Mă bârâie tot drumul că l-am lăsat să aștepte. Tac. Continuă și când ajungem la mine. Încerc să-l dau pe brazda plăcerii, să ne iubim ca nebunii. Îmi acceptă avansurile dar turuie în continuare despre a mea întârziere. Îmi moare apetitul și îi propun să dormim. Sting lumina și îi urez noapte bună. Nu se lasă, continuă să îmi reproșeze. Îi zic să plece acasă. Nu vrea. Îl rog să mă lase să dorm. Continuă cu reproșul. Sunt la capătul răbdării.

Mi se urcă sângele în cap. Mă duc să beau apă în bucătărie. Îl aud cum se tânguie în continuare de a mea întârziere.

Înșfac încălțătorul cel mare și lung din hol. Mă năpustesc asupra omului. Văd negru în fața ochilor. Înjur în cel mai josnic mod cu putință. Dau cu obiectul, dau cu pumnul. Observ că plânge. Mă opresc, i-am făcut mai multe contuzii în zona coastelor. Îmi pare rău. Încep să plâng și eu.

Îmi fac mea culpa pentru nestăpânire. Mă iartă.

Mi se pare incredibil că o face. Dar mă simt bine.

Până la terapie îmi văd de lucrare.

Mă ia pe sus și compulsia reexaminării. Îmi tot venea să verific și răsverific ceea ce scrisesem, consideram că acest impuls îmi mănânca timpul pe degeaba. Plus că mă tensiona, simțeam că mă cicălesc pe mine însămi. Parcă îmi insușisem cicăleala de la tânăr.

Încep ședința în trombă. Povestesc cu ciudă despre noua mea compulsie. Nu suflu o vorbă despre bătaie. Mai întâi trebuia să îmi rezvolv ce mă interesa direct, lucrarea. Tânărul mă iertase oricum. În unele zile mai și stătea cu mine în timp ce scriam.

Aflu de la agentul terapeutic că *supracontrolul poate fi convertit în gestionare. Așa diminuez intensitatea, îi dau funcție adaptabilă.*

- E bună asta. Deci controlul are și aspecte benefice. Nu degeaba îmi spunea mama că mă pot controla când vreau. Cheia e să diminuez intensitatea trăirii, să o stăpânesc. Totuși, poate cicăleala mamei care m-a tot hrănit e cea care m-a determinat să fiu nesigură pe mine. Și acum să stau să verific și răs-verific.

- *Să înțeleg că vrei să lucrăm relația ta cu părinții. Ce anume punem în lucru*?

- Păi taman ce v-am spus!

- *Supra-verificarea, cicălelala e un rol nevrotic, o neconcordanță, un conflict intra-psihic*.

- Și cu ce mă ajută asta la scrierea lucrării?

- Poate avea semnificația de "*ce neg la nivelul adulților din jur*". *Ce neg la ei neg și la mine*.

- Nu o neg! Doar mă enervează.

- Ce caut la nivel de segment din copilărie ce se vrea completat?

- Păi acu îmi dau silința. Vreau să fiu recompensată. Dar pentru asta mai am de muncit, să termin lucrarea.

- *Punem în lucru orgoliul și reproșorul?*

- Stați așa să vă povestesc ce am pățit!

Redau incidentul cu tânărul.

Persoana de la terapie rămâne mută câteva minute. Speculez momentul ca să-i dau peste nas cu iubirea la care m-a tot îmbiat.

- Vedeți, ziceați că nu e bun omulețul ăsta. Dar m-a învățat ce-i iertarea. Îmi este dedicat. Mă iubește. Am de unde să învăț cum stă treaba cu necondiționatul. Ce părere aveți?

- *Ar fi de lucru la construcția feminității.*

- Cum?

- *Să se facă un echilibru între anima și animus.*

- Da, așa zicea și Jung. Numai că nu am înțeles cum se ajunge la acel echilibru. Cum controlez feminitatea?

Agentul oftează. O spusesem înadins ca să mă lase dracului în pace cu feminitatea. Dar să mă și amuz. Văd cum își plimbă ochii dintr-o parte în alta. Mai oftează de câteva ori. Apoi grăiește.

- *Tranzlarea controlului în auto-observație, să mă uit la etape, la stimuli, la cum rezonez, la cum mă simt, la ce aș putea face, dincolo de iluzia "puterniciei".*

Notez și râd.

- Știți asta pot face și vizavi de lucrare și alte lucruri care mă preocupă. Asta cu puternicia e ca Janus. Are două fețe. Eu îmi doresc puterea dincolo de iluzii. Iar ceilalți îmi spun că nu e bine să îmi doresc puterea.

Încep să povestesc cu mare emfază ceea ce îmi fusese spus de câțiva dintre partenerii mei, de verișoara mea și incluisv de mama. Anume că atitudinea mea impetuoasă, încăpățânată, tranșantă și lipsită de gingășie îi pune pe goană pe bărbați, pentru că îi face să se simtă castrați.

Entitatea ia un ton atototștiutor și se face că știe psihanaliză.

- *De ce să castrez? Astfel îmi restricționez maturizarea.*

- Nu eu zic că o fac. Ceilalți au părerea asta. Mie îmi place sexul deci nu aș vrea să distrug unul din obiectele ce îmi aduce orgasmul. Eu doar stau uneori prost cu încrederea în mine. Și ca să scap mă arăt mai tare. Îmi scot la înaintare puternicia ca să compensez lipsa de încredere în propria persoană.

- Prin *auto-observație poți delimita ce-i al tău și ce-i al lor.*

- Ce să fie? Niște modele de comportament pe care fiecare le aplaudă după cum poate.

- *Pot și să mă detașez de diversele modele comportamentale pe care le tot reiterez într-un mod pervers.*

- Adică ce? Că mă comport ca un bărbat? După capul meu masculinul și femininul sunt mai mult niște convenții sociale.

- *Maturizarea se face prin asumarea a ceea ce e potrivit, inclusiv feminitatea.*

- Care credeți că e dinamica maturizării?

- *Raționalul, afectivul, corporalul sunt integrate coerent și este asimilată o formă autentică de exprimare, interacțiune, reprezentare, raportare. Față de mine și față de ceilalți.*

- Da, să nu mă mai arăt puternică, ci să fiu puternică!

Persoana de la terapie înghite în sec.

- Uite Via, sintagma *sintagma "cu bărbăția înainte" poate fi pusă la locul potrivit.*

Îmi venea să-i zic că da, uneori între picioarele mele, ca să juisez cu poftă. Îmi înnăbuș râsul încuviințând, dându-i dreptate. După care schimb subiectul. Vorbesc iar de lucrare. Caut încurajare și o primesc.

Până la ședința următoare am lucrat intens. M-am consultat și cu profesorul coordonator, care mi-a sugerat să inisist mai mult pe detaliere și exemplificare, nu doar pe aspectul general.

Vine ședința.

Îmi vărs amarul. Mă plâng că profesorul nu mă ajută și îmi dă doar indicii. După care îmi dau seama că și dacă mi le-ar fi dat tot m-aș fi înciudat. Aș fi spus probabil că nu îmi lasă spiritul critic să se dezvolte.

- Pe mine de fapt mă cam tensionează ideea că nu sunt în stare să exemplific suficient și bine.

- Am observat și eu tendința ta de a generaliza, de a trece peste unele detalii. Le găsești neimportante. Dar am convingerea că te poți focusa și detalia și exemplifica așa cum se cuvine.

- Mă bucur să o aud. Dar totuși e evident că unii oameni sunt net peste mine la detaliu și exemplificare.

- *E o distorsionare, celalalt nu e nici superior, nici inferior, ci doar oferă o explicație coerentă a unui fenomen. A prezenta un fenomen doar la nivel general este o explicație parțială, avem nevoie și de exemple concrete și exemplificări*.

- Da știu, am probleme de superioritate, sau cu orgoliul la care am tot lucrat.

- *Orgoliul se hrănește cu iluzii. Iluziile apar pe fondul unor nevoi afective nereprezentate, nesatisfăcute, nepuse în forma lor naturală*.

- Da, da. Orgoliul duce la dependență și la joc de putere. Mă joc cu Nu-ul.

- *Bine e să acceptăm Nu-ul.*

- De ce?

- *Ajută la diminuarea orgoliului, a impulsivității, a agresivității, crește toleranța, empatia, disponibilitatea. Aduce cu sine o bună delimitare a individualității, pune în dinamică libertatea de a alege a celuilalt și libertatea mea de a alege.*

- Și mai ce?

- *Mă ajută să văd ce îmi este necesar sau nu. E un „nu" în acord cu nevoile mele sau un „nu" reactiv, semn al jocului de putere.*

Mă durea pe mine undeva de jocul de putere. Mai aveam nevoie de niște susținere și confirmare a putinței mele. M-am mai plâns un pic, le-am obținut. Și i-am dat înainte cu lucrarea.

Și m-am tot văicărit ca să primesc susținere și încurajări până am terminat disertația. Am înghițit iar asumare, responsabilizare și stare de prezență. Măcar aveau un obiect concret, lucrarea.

Așa aveam ocazia să leg prescripția de ceva din realitate. Nu mai era în vânt, abstracțiune și proiecție.

Agentul chiar mi-a dat încredere în mine. Când mă plângeam de repetititivitate neproductivă, îmi zicea că am deja problema formulată. Așa că aveam deja preparată și soluția. Ținea de mine să iau decizia de a mă detașa de ceea ce e nepotrivit, puteam alege între a fi rigidă și a fi flexibilă.

Când îi punctam nemulțumirea față de propria-mi prestație îmi zicea "*fi mai tolerantă, nu mai fi cu bățul băgat undeva*".

La un moment dat mă apucase furia că nu făcusem lucrarea la timp. Mi-a spus că „*trecutul este un prilej de reflectare, de bogăție interioară, pe care îl luăm ca atare, îl acceptăm, pentru că fără acest trecut nu am fi aici"*. Am aflat și că *"munca pe care o depuneam pentru susținerea lucrării era o dovadă a tranzlării agresivității la nivel de implicare și responsabilitate"*.

Domnia agentului era convinsă că eram capabilă să fac lucrurile potrivite, să trec peste frici și orgolii. Cică "*potrivitul e un corpus, ține loc de normă, de valoare, de ceilalți, include necesarul și suficientul"*.

Da, după capul meu fiecare avea propria-i noțiune asupra potrivitului. La mine potrivit echivala cu mult, rapid și intens. Iar în cazul persoanei cu care făceam terapie potrivitul însemna probabil moderat, treptat și echilibrat.

Nu-mi puteam permite să-i fac arșice potrivitul căci chiar îmi trebuiau moderație și echilibru în a pune cap la cap toate părțile lucrării.

O vreme nu aveam altceva de făcut decât să mă fac frate cu dracul "*asumării și responsabilizării potrivite și coerente"*. Încurajam discursul agentului, nu-i mai chestionam afirmațiile. Le luam de bune, le luam în serios. Primeam și bonus de încurajare și susținere.

Cu zece zile înainte de a-mi depune lucrarea am făcut o ultimă ședință înainte de momentul zero al finalizării. Voiam să prind avântul ăl mai mare ca să termin cu spor și bine.

Am subliniat cum efectiv încercasem să dau tot ce aveam mai bun din mine, dincolo de orgolii și așteptări neconforme. Mi-aș fi dorit ca familia mea să fi făcut același lucru cu mine. Să fi ieșit și dânșii măcar un pic din așteptările lor, să mă fi înțeles și motivat în acord cu ce eram, nu cu ceea ce voiau ei să fi fost.

M-am abținut să zic că la pachet cu iubirea lor necondiționată veniseră o sumedenie de lucruri neplăcute pentru mine.

Cum fusesem moderată în discurs, am primit ceva relativ bun:

"Negând că bunica, mama, tata au dat tot ce aveau ei mai bun (ce le-a lipsit în copilărie) implică că îi pedepsim pentru iubirea care ne-au dăruit-o, ceea ce e anacronic".

Nu-mi permiteam să fac valuri cu pedepsirea. Mai bine mă concentram că fusesem iubită și că acea stare de fapt era ceva ce îmi putea da avânt și spor la treabă.

Așa cum îmi dădea și tânărul care susținea că mă iubea. În unele zile omul mă păzea cum stăteam și scriam. Mă încuraja, îmi spunea că e acolo întru a-mi da încredere să termin.

Era bine. Numai că eu tot aveam un foc monstruos în mine. Îl țineam sub control cât să reușesc să termin. Nu-mi plăcea că trebuia să respect cerințele academice, să îmi stăpânesc ludicul și pofta de debandadă.

Mă simțeam chinuită.

Dar îmi spuneam că uneori mai trebuie să te și chinui ca să ajungi undeva. Și-i dădeam înainte.

Termin lucrarea, prind avânt.

Pe 18 februarie mi-am depus lucrarea. Răsuflu cât de cât ușurată. Dat tot mai trebuia să fac ceva, să o susțin, pe 26 februarie. Mă ia un pic frica.

Găsesc de cuviință că merit să mă cinstesc până nu mai pot. Invit tânărul să facem o seară de pomină. Mă refuză. Îmi amintește că am tendința de a mă simți vinovată după ce beau mult.

Apoi îmi zice că din respect pentru el aș putea să nu o fac. Apoi îmi spune de mai multe ori că mi-a fost alături cât am lucrat.

I-o întorc. Tot mă refuză. Îmi zic că de fapt nu-i bun în casă, căci îmi scoate ochii. Și mă duc într-un club unde lucra un prieten. Fac hărmălaie, mă bag în seamă cu toată lumea, dansez și beau enorm.

A doua zi mă cam doare capul. Tânărul face mișto de mine, dar pare să nu fie supărat. Îmi zic că de fapt e bun.

Mama e încântată că reușisem să termin la timp. Mă invită la munte. Avea un congres și putea veni însoțită. Îmi pare frumos. Urma să iau o gură de aer înainte de a-mi susține lucrarea.

Iau cu mine cartea "Mic Tratat de prietenie". O primisem de câteva săptămâni de la un bătrânel cu care mă împrietenisem la kinetoterapie. Un om simpatic și vivace în pofida faptului că suferise un accident vascular cerebral. Cu poftă de viață. Își făcea conștiincios exercițiile. Uneori avea un haz nemaipomenit în el. Alterna între vulgar și academic. Mă amuza teribil. Era de-al meu.

Îi facilitasem accesul la un consult din partea mamei mele. Probabil îmi dăduse cartea drept mulțumire pentru serviciul pe care i-l făcusem.

Dar și ca să sublinieze că e posibilă și de dorit prietenia între generații diferite.

La munte am parte de calm și relaxare. Numai tânărul meu îmi dă bătăi de cap. E nemulțumit că l-am lăsat de unul singur. Îmi subliniază că mă puteam "gândi și la el când am plecat". Îmi reproșează că mi-a fost alături cât mi-am scris lucrarea după care l-am dat uitării.

Mă enervează, nu se face așa ceva. Când ajuți, ajuți și cu asta basta.

Îmi dau sms după sms cu dânsul în timp ce citesc.

Îmi sare în ochi că umanitatea ce sălășluiește în fiecare personalitate deșteaptă respectul și demnitatea, ce nu fac casă bună cu renunțările și consolarea, căci scrie Kant, "cine suportă să fie nedemn de viață în proprii lui ochi?"(Belu-Frangulea, 1993, p 85-86).

Tinerelul meu părea să facă mare tam-tam fix cu renunțările pe care le făcuse de dragul meu și era nemulțumit că nu făcusem același lucru și eu.

Am o revelație. Eu caut respect și demnitate, iar el caută afecțiune și consolare. Nu e bine, ne batem cap în cap.

Pun capăt relației de îndată ce mă întorc acasă, chiar înainte să-mi susțin lucrarea. Avem o întrevedere, fiecare își mărturisește oful. Realizez că omul chiar este blând, binevoitor și dedicat. Numai că e în plină dezvoltare a identității și maturizării. Tinde către un stil oarecum autoritar, idealist și critic. Nu-i un lucru rău.

Doar că nu-i de mine să am parte de așa ceva zi de zi. Eu mă simt în largul meu cu libertatea, pragmatismul și spontaneitatea. Plus că felul în care vede relația dintre o femeie și un bărbat nu îmi este pe plac. E cam patriarhal, după dânsul bărbatul este în mod cert capul familiei. Nu și după mine. Mama și tata făceau colaborare, nu percepusem că unul era mai presus ca altul.

Prezint disertația. Iese bine deși mă cam emoționez și pierd în argumente.

Sunt teribil de ușurată. Simt că am reușit să trec peste o mare piedică. Mă ia pe sus un avânt teribil. Mă cred capabilă de multe lucruri. Sunt cuprinsă de o senzație de încredere și hotărâre. Găsesc că pot să dau și să primesc enorm de multe lucruri.

Îmi spun că am toate șansele să ajung la o stăpânire echilibrată a mea și să am parte de reușită, respect și împlinire.

Esența și idealul în cunoașterea Sinelui, pare a fi formulată și mai concis de către Goethe, scriind: "(este) o mare greșeală să te crezi mai mult decât ești, ori să te prețuiești mai puțin decât faci" (Belu-Frangulea, 1993, p 85-86).

Am terapie chiar pe întâi martie. Îmi expun cu mare voioșie încântarea că primăvara m-a găsit cu sacii în căruță, mi-am finalizat studiile masterale. Am învins groaza cea pietrificată și am făcut. Bonus am și dobândit un oarecare înțeles asupra ceea ce îmi doream de la un bărbat. Să îmi susțină libertatea, hotărârea, încrederea, să aibă blândețe în el și să nu fie posesiv și autoritar.

Persoana de la terapie îmi spune că ar trebui să îmi aleg parteneri mai pe calapodul meu, "nu țâști-bâști și papleacă". Protestez. Așa că mi-o dă iar pe aia cu role-sexul feminin autentic. Fâs, numai în paza stereotipiilor de gen nu voiam eu să ajung. Erau doar niște limitări de care evident mă foloseam în a-mi atinge scopurile. Le acceptam, căci nu aveam încotro, nu pentru că credream în ele .

Schimb subiectul. Gândesc cu voce tare ce ar fi de făcut cu inserția mea profesională.

Credeam că eram plină de resurse cognitive în a merge mai departe cu demersul academic, poate să mă apuc și de doctorat. Nu de alta dar acesta era visul mamei mele pentru mine.

O luam în derâdere de fiecare dată când îmi spunea că mi s-ar potrivi o carieră academică, Dar atunci că taman ce îmi dusesem la bun sfârșit disertația, parcă puteam lua de bune spusele ei.

Agentul terapeutic a insistat că era "*necesar să acord atenție propriei mele dinamici, dincolo de mama".*

Am început să vorbesc despre micul Tratat de Prietenie și modelul moral către care tinde umanitatea. Nu de alta dar voiam să aflu și părerea agentului despre evoluția și schimbarea normativității sociale. Poate îmi venea vreo

extra idee asupra potențialei mele teze de doctorat. În pofida a ceea ce mi se spusese, ideația academismului prinsese rădăcini în creierul meu.

Am sfârșit prin a vorbi despre transcendență culturală și dinamica ei cu biologicul, deși nici eu, nici entitatea nu prea aveam habar de conceptele acestea.

- Dar ce credeți că influențează transformarea culturală?

- *E necesar ca generalul să poată fractaliza în particular*.

- Nu înțeleg ce-i aia fractalizare. Parcă auzisem eu de teroria fractalilor pe la fizică. Dar habar nu am ce face.

- Fractalizarea presupune lucrul cu unități mici de conținut. E ca la lucrul cu sinele, sunt ajustate aspectele punctiforme.

- Nu pricep.

- Fractalii sunt componentele unor unități mai mari. Se ia în calcul dinamica de la mic la mare, insistându-se pe elementele cele mai mici – reiterarea algoritmilor apăruți la nivel general pentru grupurile mai mici ce sunt componente ale grupurilor mari.

- E complex rău. E un fel de du-te vino de la ăl mai mic la ăl mai mare și invers.

- O nouă deprindere se răsfrânge în cele mai mici aspecte ale existenței. Chiar și cel mai mic gest sau cea mai mică acțiune pot fi încadrate în tabloul general al adaptabilității.

- E cum zicea Jung, mai mare decât marele și mai mic decât micul?

- Partea cea mică poate exprima totul unitar, iar totul unitar poate exprima și partea cea mică.

- Aha, e ca forța lui Dumnezeu care se exprimă în toate. Ați văzut ce am aflat cu cercetarea mea? Oamenii își dau sens vieții printr-o aplicație mobilă cu conținut religios. Dar totuși transferul spiritualității în tehnologie poate produce anomie. O să ajungem sclavii tehnologiei, o să dispară reperele și se va isca răscoala și revolta.

- Derapajul social e mai puțin probabil în cazul României deoarece există elementul ortodox puternic reprezentat la nivel colectiv.

- Da așa am aflat și eu. Religia e o valoare centrală la noi. Și mă cam ia groaza când îmi dau seama că nu am propriile mele valori bine stabilizate.

- *Valorile pe care tinzi să le construiești solicită constanța.*

Grăise un mare adevăr. Mi-am zis că las că vede domnia sa, dar mai ales toată lumea ce valori voi face eu. Habar nu aveam ce și cum dar îmi spuneam că voi reuși, făcând uz de perseverență și spirit treaz la schimbare și oportunități.

A început să mă fălesc că am deprins constanța din moment ce realizasem disertația. Petrecusem aproape două luni în a scrie aproape zilnic. Și că voi trece și peste multe alte limite pe care le aveam și voi deveni om mare și bun.

Agentul mă sfătuiește să mă bucur de lucrurile pe care le-am făcut bine dincolo de agitație și încheiem ședința.

Mă mai dezumflu un pic, mi se mai liniștește avântul. Dacă nu eram în stare de fapt să mă bucur și tot ce știam erau intensitatea și abuzul?

Îmi trece repede. Chiar vreau să văd dacă sunt în stare să fac doctorat.

În zilele ce au urmat mi-am conturat o potențială cercetrare de doctorat. Am umplut 12 pagini Word format A4 cu premisele de la care ar porni lucrarea și direcțiile pe care le-ar putea avea la nivel de teorie și cercetare.

Desigur, era în directă legătură cu tensiunea mea internă dată de ideea că trebuia să mă încadrez în câmpul carierei, să acced la ritualismul academic. Voiam să cercetez la un nivel mai mare câmpul aplicațiilor mobile ce au conținut religios pornind de la ipoteza că acele aplicații sunt o manifestare a unui ritualism post-modern.

Încercam să pun cumva în act post-ritualismul obiceiului meu de a mă bâțâi. Care putea fi interpretat și ca un comportament ritualic.

Psihologia folosește termenul de ritual pentru un comportament repetitiv sistematic utilizat de o persoană pentru a preveni sau neutraliza anxietatea. Eu scăpasem de bâțâială, însă anxietatea și tensiunea rămăseseră în mine, acolo difuze.

Probabil încercam inconștient să le pun pe goană investigând ritualismul. Însăși motivația alegerii temei avea legătură cu tensiunea mea și cu dorința mea de a mă individualiza.

Spuneam că: *De ce aleg ritualizarea? Un răspuns la tensiunile exercitate de diada individual-comunitar este conturarea unui comportament ritualic, atât la nivel de grup, cât și individual. O puternică cerință culturală globală a secolului 21 este individualizarea*.

Pentru ca apoi să explic cum vedeam eu legătura dintre ritualism, transcendență, repetitivitate și colaborare.

Construisem o structură funcțională, probabil bine argumentată. Chiar dacă acesta pornea de la propria mea tensiune existențială.

Odată ce am primit confirmarea profesorului, cum că cele 12 pagini ale mele sunt aproape un proiect de doctorat, mi s-a mai domolit tensiunea. Mi se validase putința.

Îmi era cam de ajuns. Nu prea aveam eu chef să mă supun rigorii și normativității academice.

Am prins o fantastică încredere în mine. Mi-am propus să fac lucrurile treptat și integrat. Adică să îmi mai acord un răgaz până pornesc la drum cu doctoratul.

La terapie am luat-o de la început cu avântul meu. Făceam spectacol și vorbeam pe limba agentului. Mă întrebam retoric și pompos "*Cum ofer eu primenirea mea comunității, apoi societății?*".

Am vorbit despre călușari și a lor abstinență. De interdicțiile pe care le au întru a se primeni și cum aduc ei sănătatea în comunitate. Aș fi dorit să fiu capabilă să aduc și eu o schimbare benefică într-o cumunitate. Cât de mică ar fi fost ea.

Persoana de la terapie îmi sublinia *orice renunțare înseamnă și asumare*. Era la mintea cocoșului, doar nu aș fi renunțat la nimic de dragul cuiva sau al unui lucru. Aș fi renunțat din propria-mi voință de putere, de stăpânire de sine sau din altruism, din simț moral, din voința de a avea un poloboc plin cu realizări materiale și spirituale.

Încep să vorbesc despre doctorat, că o să fac și o să dreg. Agentul îmi spune că "*alegerera mea este potrivită pentru că îmi asum*".

Am susținut cu tărie că mi-aș asuma perspectiva doctoratului însă difuz mă cuprinsese tensiunea. Mi s-a spus că *e nevoie să iau lucrurile pe îndelete, să îmi acord răbdare, să mă observ, să văd ce mă bucură și mă motivează.*

Era ca și cum eu eram un cal și îmi spunea să nu mănânc ovăz. Eu de fapt căutam să primesc un zvâc simbolic cum fusese cel cu polobocul, să capăt avântul vânjos care să mă determine să isprăvesc ce era de isprăvit.

Agentul meu terapeutic nu înțelegea sau nu voia să accepte că funcționam în logica excesului și a acumulării. Era admirabil că mă tot tatona cu răbdarea și cumpătarea. Aveam nevoie și de ele în drumul către succes. Dar cel mai mult îmi doream o văpaie năvalnică a motivației, ca să mă facă să lucrez până la epuizare, după care să o iau de la început. Cu forțe proaspete, că văpaia dă energie nesecată (aproape, mai trebuie să și dormi și să mănânci, să te relaxezi uneori).

Degeaba am întors pe toate părțile necesitatea răbdării, căci sufletul meu voia să îi dau pe repede înainte, să fac ceva, să știu că am umplut cu ceva al meu poloboc. Nici nu mai țin minte cum am finalizat acea ședință și nici de ce am amânat-o pe următoarea.

Mă luase pe sus zvâcul, dar și tensiunea performării. Am tras câteva beții tip miner. Am vorbit cu mai mulți oameni despre posibila mea teză. Am făcut diverse prezentări și structuri ale viitoarei lucrări. Am dat cu ele în stânga și-n dreapta căci mă gânedeam că poate obțin chiar și o extra-finanțare pentru cercetarea mea.

Până când mi-a sărit în ochi o carte la o tarabă. Se numea Ultimul Capitol. Mi-am zis: "Băi Viorelo, uite soarta îți zice să îți iei un mic răgaz, să vezi ce faci cu doctoratul, acest ultim capitol al școlarizării. După care să vezi tu ce capitol o să mai începi". Și am cumpărat-o. Mai că fierbeam de nerăbdare să aflu povestea din ea.

Las doctoratul în pace.

Ultimul Capitol era scrisă de Knut Hamsun. Știam eu ceva despre acest scriitor, cum luase el premiul Nobel și era de undeva de prin nord.

Am citit-o pe nerăsuflate. Realismul și naturalismul lui Hamsun erau lesne de digerat.

Cartea este percepută de critică ca fiind cea mai "înnegurată / neagră" scriere a autorului. Descrie atmosfera dintr-un sanatoriu.

Mi-a părut că găsisem în filele ei un soi adevăr universal, dăinuirea rostului statornic la existenței, dincolo de moarte. Mi-a plăcut că nu era un personaj central, ci mai multe, care contribuiau fiecare în felul său la ducerea vieții mai departe, în pofida contextelor potrivnice.

Se simțea cum conținutul cărții era preocupat de moarte, la fel cum se pare că era și Hamsun în perioada în care a scris-o.

Dar la sfârșitul cărții mie mi s-a relevat faptul că sunt anumite lucruri care rămân, trecând dincolo de spațiul morții. Iată paragrafele în care eu am găsit că se află soiul adevăr universal:

"Cele două femei fac ce fac și aduc vorba despre incendiu. Sinucigașul nu stă să le asculte. E prea chinuit de propria sa nenorocire. Totuși vorbele lor îi ajung la urechi, fără să vrea, și-l mai scot dintr-ale lui. Nu sunt decât vorbe obișnuite de oameni simpli. Cele două femei sunt bine înfipte în viață. Domnișoara moaie, din când în când, o rufă în albie, ca să nu-și întrerupă lucrul. A deprins rosturile statornice ale existenței. […] Domnișoara d'Espard l-a urmărit cu privirea până nu s-a mai văzut. Apoi s-a întors la rufele ei. Știe ce are de făcut și la bine și la rău. E un om cu picioarele pe pământ. Așa se spune pe aici… "(Hamsun, 1983, p 363-365)

Îmi plăcuse că cele două femei erau reprezentate ca fiind bine înfipte în viață. Îmi doream să fiu la rîndul meu bine înfiptă în viață. Să fiu hotărâtă și activă, să fac.

Percepusem că personajele feminine din carte nu erau cu mult diferite de cele masculine, raportat la cum gândeau și cum acționau. Mi-aș fi dorit să am parte și în viața mea de acea interșanjabilitate a granițelor masculine cu cele feminine.

Să nu mai conteze atât ce faci ca femeie sau ca bărbat ci pur și simplu că faci.

Mă gândeam să plec puțin prin Scandinavia să mă inspir în a dobândi rosturile statornice ale existenței dincolo de masculin și feminin. Sau poate chiar să fac nițică fuziune cu ale lor reprezentări feminine. Cartea îmi arătase niște femei dinamice și cu inițiativă. Care nu se răfuiau cu bărbații și cu societatea, nu erau asociate din start cu maternitatea – cum mi se părea mie că era prezentată femeia în literatura română.

Termin cartea chiar în ziua în care aveam terapie.

Îmi exprim cu mare poftă dorința de a ajunge la acele rosturi statornice ale existenței, care te fac să fii cu picioarele pe pământ și la bine și la rău.

Mi se vorbește despre stare de prezență și asumare. E arid și tâmpit. Fac puțină gâlceavă.

Vorbesc despre cum văd eu femeia nordică. Persoana de la terapie încearcă să mă domolească.

- Via, în toate societățile femeile sunt active, au roluri bine definite.

- Nu cred. Acolo în Norvegia sau alte ținuturi nordice, clima e mai rea, mai grea. Așa că vrând-nevrând toată lumea trebuie să fie activă și implicată în treburile comunității. Nu e vreme de stat la vatră. Clima nu lasă loc pentru femei de casă, care să stea să aștepte dereticând, cum se întâmplă la noi pe la țară. Nu e loc pentru cultivarea pasivității!

- Uite-te la noi la țară, în comunitățile tradiționale, toată lumea e activă, se duce la fân, la sapă. Ți-ai găsit tu țap ispășitor pentru răfuiala cu feminitatea.

Aprob, mă gândesc că eram poate prea încrâncenată. Nu mai zic nimic de Mara lui Slavici, a cărei luptă era asociată cu casa și copii. Plus că era cumva ironizată autorul o descria ca o muiere mare și spătoasă.

Încep să-i explic cum tot mapamondul pare a avea o răfuială cu feminitatea aceea pasivă. Cum se investesc sume enorme pentru egalitatea de gen pe piața forței de muncă și cum se încearcă promovarea femeilor în funcții de conducere și necesitatea concediului paternal.

- Știți toată dinamica asta are și ea un scop. Probabil ca să se ducă pe pustii toate diferențierile astea stupide dintre masculin și feminin. Ideea e să faci cât mai mult și cât mai bine și să vezi că sexul tău nu prea are un rol semnificativ în putința ta. O să vedeți că vor începe să conteze indivizii, genul n-o să mai aibă un rol atât de pronunțat.

Persoana de la terapie pare să mă asculte cu interes. Mă opresc. Are loc o pauză. Își plimbă ochii dintr-o parte în alta. Oare ce se screme să îmi spună? Sper că ceva mintos.

- Va fi important cam așa – *fiecare este responsabil pentru propria lui existență*.

- Normal, și cel mai tare mi se pare că rolul de gen pare să se clatine peste tot în lume. Uitați-vă că vor să bage și alte genuri în afară de feminin și masculin. Sau inclusiv posibilitatea de a renunța la orice gen. Dar nu asta contează…. Îmi pare că însăși lumea vrea să pună capăt etichetelor pasivității. Să fii activ sau pasiv să fie o alegere și nu o necesitate. Și activul să nu mai fie asociat cu femininul sau masculinul, să fie ceva universal.

- Am putea vorbi de *sincretismul*[34] *dorinței umane de a fi activ și implicat*.

- Ooo, hai că ați spus-o bine pe asta. Arhetipurile lui Jung erau manifestările acelorași forme și imagini în culturi diferite. Jung se folosise sincretism ca să ajungă mai ușor la individuație. Vorbea de o sincronicitate a evenimentelor și stărilor care duc la ce trebuie, la reușită.

Mă inflamez că vreau să fac sincretism. Mă închipui mare nod de schimbare, cum am eu legătură cu toate, le pot influența, mă las influențată. Eventual lansez și o sămânță nouă în vechile tipare.

Zic că o să fiu responsabilă de propria-mi existență, voi asimila rosturile și voi da și rosturi noi. Închei ședința satisfăcută și cu zvâc în mine.

Nu-mi dau seama că sunt sub imperiul unei confuzii. Sincretismul nu-i tot una cu sincronismul. Sincretismul e cu elementele similare din culturi diferite. Iar sincronismul e cel cu concidențele și simultaneitatea.

Eu pe sincronism îl voiam de fapt.

Și miracol, soarta mă face să iau o porție de sincronicitate.

Să găsesc omul potrivit, la momentul potrivit.

E vineri după-amiaza. O vreme citesc pe internet despre Knut Hamsun și caut diverse oferte turistice pentru vara scandinavă.

După care plec la aniversarea unei prietene. Beau, mă veselesc, sunt cu chef de carnaval în mine. Numai că petrecerea se sparge destul de repede.

Plec să-l vizitez pe un prieten care lucra într-un club. E lume multă și atmosferă de queer[35] party. Se dansează, se socializează. E colorat și pestriț, ca la orice queer party. Mă întâlnesc cu niște cunoscuți, mă anturez cu câțiva oameni de pe acolo. Mă simt bine.

E destul de aglomerat, oamenii dansează, majoritatea sunt deja amețiți. Nu ai cum să treci așa ca prin brânză. Îmi mai iau ceva de la bar și mă duc agale prin mulțime să văd peste cine mai dau. Inevitabil, intru în coliziune cu diverși. Mai zic un pardon, mă mai înghesui printre petrecăreți. Mai împing în ideea de a trece mai departe. La un moment dat mă înmpotmolesc. În stânga un grup compact, în dreapta altul. În față mai mulți oameni. Încerc să mă strecor. Nu merge.

Mă bulucesc un pic. Grupul din stânga se dă nițel la o parte. Tot nu pot trece. Individul din fața mea e de neclintit. Nu știu ce îmi vine și îl apuc de braț. Îl trag nițel într-o parte.

Se dă ușor la o parte, dar în același timp parcă își și împinge corpul către mâna mea.

Se întoarce către mine și aud o voce calmă: "I'm submissive" (sunt ascultător, docil, supus, umil).

Pac! Se face o explozie în mintea mea. Parcă toată beția îmi dispare ca prin farmec. Creierul meu derulează cu o viteză amețitoare zeci de situații în care mă aflasem cu diferiții mei parteneri.

Îmi pare că am o revelație, înțeleg ce caut de fapt. Încep să vorbesc cu individul.

---

34 Stare de nediferențiere a elementelor unui fenomen, specifică fazelor primitive de dezvoltare. Îmbinarea unor elemente din sisteme felurite, aparent fără legătură între ele, sub un numitor comun.

35 Termen folosit pentru minoritățile sexuale și practicile sexuale non-normative, care nu se conformează hetero-normativității – homosexualitate, sadomasochism, transexualism, bisexualitate, transgender, etc. Dar uneori pentru și oamenii care nu vor să își asume un gen anume - genderfluid sau pentru cei care renunță la interacțiunea sexuală de bunăvoie – asexual.

Aflu că e din Finlanda, e cu doi ani mai mare ca mine. Mergem pe holul clubului şi observ că e blond şi are ochii albaştri. Mai are şi o vastă cultură generală. Superb. Îmi mai dă şi o senzaţie de bine, nu se bagă peste mine, îmi lasă spaţiu să iniţiez.

Îl iau acasă cu mine. Am parte de o feerie. Nu doar că îmi satisfac toate poftele sadice şi dânsului îi place. Dar mai e şi afectuos, blând, amuzant şi inteligent. Îmi pare că am ce învăţa de la el.

Mă simit respectată, înţeleasă şi îndrăgită. E primul bărbat care nu îmi dă senzaţia că vrea să mi se impună în vreun fel. Pare că mă încurajează tăcut să fac şi să dreg.

Stă la mine aproape 24 de ore. După ce pleacă rămân cu un sentiment de libertate şi vigoare.

Îmi place. Îmi zic că am făcut fuziune cu rosturile statornice ale existenţei din nord. Că a dat sincronismul peste mine.

Vreau să îl mai văd, numai că opune ceva rezistenţă. Am aşa un zvâc în mine, o patimă şi fac pe dracul în patru să îl văd. Îl curtez. Are o atitudine duplicitară, ba îmi dă impresia că vrea, ba se împotriveşte.

Mă aprind şi mai tare. Simt că vreau să-l am pe finlandez cu orice preţ. Nu am mai avut niciodată parte de o asemenea senzaţie. E frumoasă, îmi dă un fantastic avânt de încredere. E enormă şi intensă, îmi place la nebunie.

Am un fel de satisfacţie interioară că am reuşit să simt ceva nou. Îl urmăresc şi curtez pe finlandez cu multă destonicie. Am un avânt mare în a merge pe repede înainte orice ar fi.

Vine terapia. Nu pomenesc o iotă despre noua mea pasiune. Deşi eram cu afectul mai efervescent ca niciodată.

Încep prin a vorbi despre starea de bine, de echilibru, de satisfacţie interioară la care îmi doresc să ajung. Pentru că am impresia că dacă finlandezul va fi în totalitate al meu atunci voi avea parte de acele stări.

După care menţionez tensiunea mea că nu sunt suficient de bună. Îmi dădusem seama că finlandezul ştia engleza mai bine decât o ştiam eu. Simt că o să-i arăt eu lui ce bine voi stăpâni limba.

Mă vaiet persoanei de la terapie cum mă zbat eu între a mă crede cea mai bună şi a cea mai de nimic. Mi se vorbeşte despre amalgam şi stază.

Notez în agendă şi îmi zic că e cam ironic ce fac. Dar ştiu că dacă povestesc despre noul meu interes voi fi făcută arşice. Nu am nevoie de aşa ceva. Mai întâi trebuie să îl epuizez în legea mea, fără influenţa către conformismul la stereotipiile de gen pe care mi-o aducea agentul.

Întreb obsesiv de unde vine amalgamul şi staza. Mi se pomeneşte de doliu.

Mă duc cu gândul la aşteptările mele idealizate nesatisfăcute legate de finlandez.

Pentru un moment îmi spun că poate fug după acel nordic aşa cum aş fi fugit după tata.

După care realizez că era o bazaconie. Nu alergasem după atenţia tatălui, nu încercasem să-l seduc. Ce făcusem eu când el era în prag de moarte? Îmi amintesc de intrarea mea la facultate. Am o mică revelaţie. Poate încercasem să îl salvez prin truda mea. Pusesem acţionalul la bătaie.

Acţiunea era patima mea. De accea şi fugeam după nordic, căci mă încuraja tăcut să iniţiez. Ceea ce îmi oferea o satisfacţie pe care nu o mai simţisem.

Îi zic agentului că poate situaţia tatălui, că era cu un picior în groapă fusese principalul meu factor motivaţional în a intra la facultate.

Pare să agreeze perspectiva. Iar eu duc raţionamentul mai departe. Îi zic că poate nu am mai învăţat atât de bine deoarece tata nu s-a însănătoşit în urma fulminantei mele reuşite. Ceea ce mi-a frustrat aşteptările. Mai rău, apoi a murit. Probail mă idealizam, eram un erou. Iar moartea tatălui a înlocuit reprezentarea mea idealizată cu doliul.

Agentul pare extrem de satisfăcut de raţionamentul meu.

Îmi spune că *intersectarea tristeţii cu aşteptările idealizate duce la aşteptări neverosimile, la accentuarea faţetei agresive. Plus că obiectul lor a dispărut. Poate fi vorba de nişte aşteptări idealizate neconsumate, "De ce nu mă iubeşte?"*.

Mi se cam urcă sângele la cap.

- Ştiţi mai degrabă aveam o vină existenţială că nu reuşisem să îl salvez pe tata.
- Şi de acolo s-a ajuns la un tartor masochist.
- Adică?
- Torturarea familiei prin măscăreală.
-Ăă?
-*Nu îmi asum ce mă hrăneşte, persist în blam şi „nu îmi trebuie mie"*.

Cu greu mă abţin să nu râd. Realizez că mă hrăneşte să fiu sadică şi să am lângă mine un bărbat docil. Simt că nimic nu-mi poate sta în cale în explora ce poate să-mi dea relaţia cu finlandezul.

Cuvintele agentului m-au determinat indirect să mă dumiresc ce vreau şi că luminata-i domnie terapeutică e total pe lângă scopurile mele.

Revin la bolnava joacă cu terapia, la întrebările răstălmăcitoare.

- Deci e posibil să fiu un tartor masochist. Ce credeţi că înseamnă acest lucru?
- E o minimizare a întregii fiinţe.
- Deci şi a individuaţiei. Ce fac eu să ajung la individuaţie?
- *Ieşirea din imitaţie, construirea individului, ceea ce conferă fiinţei o existenţă unică şi o distinge de alte fiinţe, realizarea de sine.*

Indirect mă simt gratificată pentru pofta mea de finlandez. Făceam ceva ce nu mai văzusem la nimeni în jurul meu. Și mai simt și ceva nou.

- Îmi place asta cu realizarea de sine. O să o fac. Habar nu am cum dar o să aflu.
- *Construcția propriei ființe se face prin observarea limitelor și calităților pe care le am.*
- Dar eu nu știu care sunt ale mele. Și asta mă tensionează.
- *Tensiunile ieșite la suprafață din abordarea doliului îngustează conștiința.*
- Adică? Nu am trăit deja doliul anul trecut cu moartea bunicii? Dar poate oi fi rămas în impas. Ce fac să îl rezolv?
- *Conștientizez că m-a iubit cât a putut și a murit.*
- Da pare ceva mai mult decât evident. Și bunica și tata m-au iubit, apoi au murit
- *Sunt două situații de doliu diferite. Nu pot fi conglomerate. Fiecare își are specificitatea ei.*

Îmi dau seama că persoana cu care fac terapie chiar are un fix cu doliul. Nu-i problema mea până la urmă. Eu am altele pe cap. Încep să îmi exprim avântul de a face și a fi, dincolo de doliu. Agentul mă susține că voi reuși.

Închei ședința și mă gândesc cum rezolv eu engleza mea deficitară. Probabil chiar cu ajutorul finlandezului. Mă mai văd un pic cu el, mă pune și mai tare pe jar.

Renunț la o ședință de terapie ca să petrec timp cu el.

După care îmi dau seama că de fapt omul e până la urmă un motiv. Eu chiar trebuia să îmi însușesc o engleză mai bună oricum. Și era o pricină numai bună să las în pace doctoratul pe moment.

Cum să fii un doctorand care nu are o engleză temeinică? Lumea academică are la bază și o colaborare cu profesorii din alte țări. Comunicările științifice au de cele mai multe ori loc în engleză, limba vorbită cel mai mult pe mapamond.

Așa că hai să-mi iau și mai multe ajutoare la învățare.

Mă apuc să scriu.

Negociez cu un bun prieten, să purtam conversații în engleză și îmi dădea dictări.

Încep să citesc James Joyce cu The Dubliners (în engleză desigur), pe care o primisem de la același prieten. Mi-am scos cuvintele pe care nu le cunoșteam, le-am scris chiar la sfârșitul agendei terapeutice. Mă tot uitam și tot uitam la ele. Cum să fac eu să le asimilez cât mai repede? Mi-a venit ideea să scriu o poezie cu ele. Pe care evident i-am trimis-o prietenului care mă ajuta cu engleza:

My neurons are on the edge of imploding!!! In just eleven pages of Joyce I was overwhelmed by a huge amount of new words. The possible new-comers in my vocabulary are emphasised in this fragment I am sending with italic characters.
So i decided to compose a *litany*... Maybe I will *shrill* at you live in order to also get the proper pronuciation.
(Neuronii mei sunt pe cale să facă implozie! În doar 11 pagini de Joyce am fost copleșită de o cantitate uriașă de noi cuvinte. Acești posibili noi veniți în vocabularul meu sunt evidențiați cu caractere italice în fragmentul pe care ți-l trimit. Așa că am decis să compun o litanie. Poate o voi urla la tine live, pentru a-mi asigura și pronunția adecvată).

Flaring the harness of dictionary (Fluturând harnașamentul dicționarului)
Summons for you, to assist my endeavor (Te rog să fii prezent, să îmi asiști strădania)
a *provision* of words does me a favor (o aprovizionare cu noi cuvinte îmi face o favoare)
maybe is just the beginning of a *clamber* (poate este doar începutul unei ascensiuni dificile)
worthing more or less than a *tonner* (valorând mai mult sau mai puțin ca o para)
still *scanty* results even if I am *sedulous* (în continuare rezultate neîndestulătoare, deși sunt sârguincioasă)
in a *straggling* sum of efforts in order to make even a native speaker jealous (extind la întâmplare o sumă de eforturi pentru a-l face gelos chiar și pe un vorbitor nativ)
my vocabulary is *ragged* but will *bulge* due to english *forfeit* (vocabularul meu este jerpelit dar se va umfla datorită confiscării englezei)
this is the reason why I *brandish* Joyce a counterfeit (acesta este motivul îi afișez ostentativ lui Joyce o imitație)
a *shabby* first attempt, a *siege to* language I chose to *desist* (o primă încercare meschină, un asediu pe care i-l aduc limbii de la care am ales să mă abțin)
the *sloping gauntlet* of phrase construction almost makes me call my therapist (povârnita mânușă-armură a construcției frazei aproape că mă face să-mi sun persoana de la terapie)
coping mechanisms begin a *chivalry* (mecanismele de apărare încep un comportament cavaleresc)
subversively *chastising* this construct as *paltry* (subversiv și pedepsind aspru acest construct drept neînsemnat)
but I am the *tenant,* although I start to feel *feeble* (dar eu sunt arendașul, cu toate că încep să mă simt plăpândă)
I'll seize them, *pursued* and *squalid* creatures of the devil (Le voi apuca pe aceste creaturi chinuitoare și jalnice ale diavolului)
anxiety is now a ridiculous *quay* (anxietatea este acum un debarcader ridicol)
built with a wooden array (construită cu o oaste de lemne)
the inner sun of creation *bleaches* this lumber disarray (soarele interior al creației curăță această zăpăceală din cherestea)
suddenly Old Sol* becomes a *dripping* giant who brings *sultry* attacks to the wharf (deodată bătrânul soare devine un uriaș picurător ce aduce atacuri arzătoare debarcaderului)

I have now the *turf,* even if my *stem* is still a smurf (Eu am acum domeniul, chiar dacă trunchiul meu este încă un ştrumf)
damp forehead, tiny *twitches* in my left eyebrow (fruntea umedă, mici zvâcniri în sprânceana mea stângă)
still eloquence to borrow (încă mai am elocvenţă de împrumutat)
a *musty* scent comes to the nose, fear's quay is transformed into a *jaded crumb* (un miros mucegăit îmi vine în nas, debarvaderul fricii este transformat într-o fărâmă epuizată)
these thirty-eight words caused me a neuron bump. (aceste treizecizecişiopt de cuvinte mi-au cauzat un cucui la neuron.)
**Old Sol - soarele, argou în limba engleză*

17.04.2013

Eram relativ mulţumită de prima mea creaţie. Mă simţeam încrezătoare în viitor. Şi prietenul şi finlandezul fuseseră impresionaţi. Deci puteam.

Poezia a fost începutul unei efervescente perioade de scris şi citit. A fost fitilul ce a aprins zvâcul creativ în mine.

Într-un fel m-a susţinut şi finlandezul. Relaţia avansa zi de zi.

La câteva zile după acea poezie aproape că se mutase la mine. Omul citea mult în engleză şi mă motiva şi pe mine să o fac.

Găsesc că venise momentul să-i povestesc persoanei de la terapie despre incipienta mea relaţie.

Relatez "de-a fir a păr" cum am cunoscut nordicul. Agentul oftează a a pagubă când zic cum finlandezul îmi lasă spaţiu să mă manifest şi interacţiunea cu dânsul îmi prilejuieşte un sentiment de libertate şi vigoare. Arăt şi poze.

Mi-a zis că e un papleacă nediferenţiat, nu e nici masculin, nici feminin.

Rapid a concluzionat că acest finlandez este o etapă în viaţa mea, a apărut tocmai ca să mă pună faţă în faţă cu unele din aspectele mele necizelate şi conflictuale.

Cică individul este atât de ambiguu în sexualitate şi purtări încât poate atrage cu uşurinţă o sumedenie de proiecţii ale mele.

Putea fi o premisă validă. Omul îmi ieşise în cale ca să mă ajute să mă dezvolt. Să aibă un rol de homunculus[36] nediferenţiat care să îmi prilejuiască stabilizarea propriei mele identităţi.

El însuşi spunea despre sine că e ambiguu şi îl interesează ambiguitatea. Dar avea o minte bună, diferenţia şi explica coerent ce era şi ce vedea în jurul lui. Se juca şi el cu identităţile de gen, nu le lua prea în serios.

Dar era grijuliu, îmi deschidea uşile, îmi căra plasele, mă lua protectiv pe după umeri când traversam strada. Gesturi ce puteau fi calificate drept gentileţe masculină.

Dintotdeauna apreciasem astfel de purtări, erau dovada unor bune maniere. Şi interiorizasem că un comportament civilizat avea legătură cu rolurile de gen. Nu doar că stimam manierismele, dar le şi încurajam. De ce să nu profit de ordinea iscată de maniere? Înţelesesem de mică că ordinea era un lucru bun. Totodată şi că o pot folosi după bunul meu plac.

Îmi plăcea să fac lucruri tipic feminine, să gătesc şi să deretic. De la o vârstă fragedă începusem să pun masa pentru familia mea. Şi nu îmi părea că acest lucru intra în contradicţie cu pofta mea de meştereală, de asamblat mobilă sau reparat prin casă.

Îmi părea că un om trebuie să ştie să facă de toate într-o gospodărie.

Îl omenisem pe nordic cu câteva mese. Fusese încântat. Strânsese şi spălase vasele din proprie iniţiativă. Ceea ce mi-a spus că ar fi bun în casa mea.

Agentul nu era de acord. Am găsit de cuvinţă să-i fac în ciudă.

I-am mai spus cu mare poftă că individul este docil şi ascultător faţă de pulsiunile mele sexuale. Mă lasă să iniţiez, se pliază pe nevoile mele şi este cât se poate de evident că acest lucru îi produce şi dânsului plăcere.

- Şi nu e doar faptul că am o dinamică sexuală fantastică cu el. Dar literalmente omul îmi dă mai mereu o senzaţie de independenţă. A mea. Înţelegeţi? Nici unul dintre cei cu care am fost până acum nu mi-a mai oferit aşa ceva. Parcă toţi voiau să mă posede într-un fel sau altul.
- *Te confrunţi cu un amalgam între seducţie şi masculinitate, cu un complex de ambivalenţă.*
- Şi ce ar fi de făcut?
- *Să explorăm independenţa, să explorăm seducţia, astfel încât să nu mai fie în amalgam.*
- Da o să explorez independenţa cu omul până la capăt. Cred că ne-am sedus reciproc.
- *Sunt diferite, acum seduc, acum sunt independentă.*
- Oricum să ştiţi că nu îmi trag satisfacţiile din seducţie. Ci din interacţiunea sexuală. Aia îmi place mie cel mai mult. La seducţie pot renunţa cât ai zice peşte, e un joc banal cu senzaţii palide. Actul în sine e satisfacţia cea mare, visceralitatea.

Agentul oftează şi înghite în sec.

- Goana după plăceri nu e întotdeauna cea mai bună.
- Da e sănătoasă.

---

36 Jung povestise despre miturile omuleţilor artificiali produşi prin alchimie, homunculii, şi rolul lor în desăvârşirea alchimistului.

- Te sfătuiesc să fii cu stare de prezență în interacțiunile tale, astfel încât să îți construiești role-sexul feminin autentic.

- Nu mă interesează ăla. Ce să fiu pasivă? Eu dacă sunt pasivă și dominată nu mai simt nimic.

- A insista prea mult pe satsifacția sexuală e o dovadă de nautenticitate atât pentru femei cât și pentru bărbați. A fi robul plăcerii nu echivalează cu autenticitatea, care apare atunci când se funcționează nu doar pe principiul plăcerii. Cu cât principiul plăcerii este mai mult perpetuat, cu atât viața poate deveni un calvar.

- Poate, dar o să fiu cu luare aminte. Uitați scriu aici, ca să am la ce să mă gândesc. Știu eu cum e cu patologia plăcerii, doar m-am bâțâit 23 de ani. Cu sexul însă e altceva. Nu e ceva compulsiv.

- Uite-te la Sodoma și Gomora, prezintă patologia plăcerii. Cu cât mă duc mai mult în legea plăcerii, cu atât sunt mai puțin capabilă să observ.

Iar schimbase persoanele. Și insista orbește cu plăcerea. Mi-am spus că poate nu se bucura suficient de ea de o osândea atât pe a mea. Totodată m-a luat un pic frica că poate chiar fac patologie a plăcerii.

- Credeți că n-o să fiu în stare să mă observ așa cum trebuie, să mă desprind când e cazul?

- În momentul în care nu îți asumi începi să te vălelești și văicărești.

- Da, mai stau un pic și văd eu dacă merită să îmi asum relația sau nu.

- Ai grijă cu nediferențierea…

- De ce?

- Nediferențierea pe orice plăcere sau realitate este o amestecătură ghiveci din care omul nu are cum să își construiască valori. Amalgamul trage în jos.

Mi se părea incredibil ce îmi făcea persoana de la terapie. Îmi condamna explicit poftele. Dar mi-am spus că va avea ocazia să vadă că se înșală. Mi-a dat un extra zvâc în a merge pe repede înainte, să scot din mine ce credeam eu că era bun și nu domnia sa.

- Cred că am suficientă viață în mine, și suficient discernământ încât să fac alegerea bună pentru mine.

- Dinamismul pus în combinație cu seducția dă ambivalență. Seducția apare mână în mână cu nevoia de control.

- Nu neapărat. Cel puțin nu în cazul meu. Îmi place să controlez, să seduc mai puțin.

Am discutat o vreme în contradictoriu pe marginea seducției. Am dat-o pe individuație la un moment dat. Mi se acrise de atâta dezaprobare.

Agentul a prezentat individuația ca *independența autentică, care e asumată, non-reactivă și nepusă în situații neconforme.*

Făcea baliverne psihologice. Și ca să fie treaba treabă la sfîrșitul ședinței mi-a dat o nouă povață.

-Lasă, nu te mai duce tu acolo cu capul înainte, fără să te vezi pe tine, loisir[37], detașare...

Mi-am zis că pot să fiu mai în atenție față de ce fac și simt și m-am dus cu capul înainte în relație.

În câteva zile nordicul s-a mutat cu totul la mine acasă. Mi-am golit un compartiment din dulap, i l-am oferit. Am făcut ordine împreună. Experimentam ceva absolut nou. Nu mai locuisem cu vreun partener. Mai toți îmi dăduseră impresia că aveau momente în care se băgau cu picioarele în stilul meu de viață, să nu-mi respectau spațiul personal și lucrurile.

Nu puteam spune același lucru și despre el. Era liniștit, tăcut, ordonat. Mă simțeam mai calmă și mai încrezătoare ca înainte. Nu-mi vedam spațiul periclitat ci doar îmbogățit cu o prezență agreabilă. Puteam discuta cu el despre orice, avea niște raționamente pertinente.

Și nici nu se inflama când argumenta ceva. Puteam să învăț să fac și eu la fel.

Mutarea lui m-a dinamizat să scriu și să citesc și mai mult. Mi-am luat o agendă mare în care să-mi notez cu mai multă disciplină cuvintele cele noi. M-am apucat să-i răsfoiesc cărțile omului.

Pe 24 aprilie am scris prima mea poveste. Am folosit alte cuvinte necunoscute din The Dubliners în a crea o narațiune de șase pagini despre sărbătoarea pascală românească. Voiam să introduc omul în atmosferă. Dar și să îmi corecteze scăpările gramaticale. Pe 5 mai urma să fie Paștele și îmi propusesem să îl iau pe domn la masa din familie.

Peste două zile am iar terapie. Agentul nu prea e mulțumit că am un nou locatar dar nu are încotro.

- Uitați ce bun e. M-a motivat să-mi fac rigoare în asimila engleza.

Îi arăt agenda, cartea. Deschid calculatorul. Arăt și povestea.

- Cumva îmi fac un nou ritual, să scriu și să citesc măcar câteva ore în fiecare zi.

- Una este ritualul, are și o conotație oareacum negativă, și alta este ritmul.

- Aaa, pai da, nu voiam eu să am parte de ritmurile statornice ale existenței? Și am dat peste omul ăsta. Îmi pare potrivit să mă inspire la ele.

- A locui cu cineva implică o anumită schimbare de ritm. Se poate face în mod natural.

- Adică cum?

- Prin dăruirea reciprocă a lucrurilor spirituale, emoționale, cognitive, afective.

- Știți că nu prea le am eu cu dăruirea. Dar poate că o să-i dau o șansă la un moment dat. Prefer devotamentul. E mai demn. Și omul ăsta pare a avea șanse să-mi fie devotat.

---

[37] Folosire optimă a timpului liber, potrivit dorințelor și înclinațiilor individului

Povestesc despre cum bunica și mama îmi tot subliniau cât de important era devotamentul într-o relație. Mie îmi părea o formă de atașament sincer, conștient, cu valoare morală. M-am abținut să-i zic că dăruirea e mai mult pentru ăi slabi de înger și nestăpâniți.

- Dar dumneavostră ce părere aveți despre devotament?

- *E o atitudine și o valoare. Presupune un cumul de aspecte motivaționale*.

- Ce?

- *Independență, empatie, a fi util celorlalți. E necondiționat.*

Nu m-am apucat să-i iau în derâdere asocierea necondiționatului. Am presupus că poate voia să spună că te ții de devotament orice ar fi, e un imperativ moral. Ce implică absența unor condiții în care să se poată renunța la el.

Am început să vorbesc despre povestea pe care o scrisesem.

- Am conturat așa, pe pilotul automat al scrierii, un personaj, o fetiță, ce făcea tărăboi și debandadă. Se pare că o să îmi las spiritul de revoltă în scris.

- Reactivitatea poate fi lucrată.

- De ce?

- *Cu cât scad reactivitatea cu atât îmi cresc flexibilitatea*.

- Dar așa, punând reactivitatea în scris, poate scap mai repede de ea...

- *E nevoie de un timp de obiectivare, de sedimentare.*

- Dar de poveste ce ziceți? Așa-i că-i bună?

- Ai grijă cu orgoliul.

- Da, am. Și îmi mai exersez și răbdarea cu noua mea ocupație de a scrie.

- *Pe măsură ce am răbdare scade și orgoliul. Cu cât personalitatea e mai vanitoasă, cu atât e mai reactivă*.

Excepțional, mă considera vanitoasă pentru că îmi găsisem o ocupație cumva atipică. Nu-mi încurajase defel demersul. Mie îmi părea ceva lăudabil, învățam și în același timp eram și creativă. Îmi mai și plăcea. Aveusesem o mare senzație de împlinire când terminasem povestea.

Până la următoarea întrevedere cu agentul am mai scris o poveste mare.

Aș fi născut probabil mai multe dar m-am ocupat de sfintele Paști. Curățenie, cozonaci, ouă roșii, drob, biserică, mese în familie, mese cu prietenii.

A fost frumos. Finlandezul chiar s-a dovedit a-mi fi dedicat atât în treburile casnice, cât și în demersurile mele de învățare și creație. L-am introdus neamului și câtorva amici drept partenerul meu. Iar dânsul chiar s-a conformat acestui apelativ, s-a comportat cum trebuie, n-a vorbit prea mult și mi-a tot sărit în ajutor fără să i-o cer. Majoritatea au fost de părere că îmi luasem un tovarăș docil și tăcut.

Eu aveam percepția că apariția dânsului în cotidianul meu mă dinamizase. Îmi dădea avânt să-mi depășesc limitele, fără a avea vreo așteptare de la mine.

Mama mi-a zis că ne-am găsit, firi independente, în căutatarea unei libertăți permanente, iar el așa mai supus mie. Totuși a ținut să-mi sublinieze că probabil nordicul era o etapă din viața mea și nimic mai mult. Pesemne vorbise cu persoana de la terapie.

Pe 17 mai am ședință și iese o clocotitoare și idealizată dezbatere. Închistarea entității se ciocnește de spiritul meu pătrunzător.

Mai întâi relatez cu lux de amănunte ce sărbători bune am avut și ce senzații am trăit dat fiind că nordicul a fost mai în permanență cu mine.

- Știți, mă gândesc că asta e prima mea relație bazată și pe locuit împreună. Cred că e un pas important către maturizare, să știi cum să-ți împarți traiul cu cineva.

- Nu te îmbăta cu apă rece. Eu nu cred că ai cum să-ți construiești un viitor pe termen lung cu el.

- Dar cine s-a gândit la așa ceva? Nu ați zis și dumneavoastră că e doar o perioadă? Dar eu simt că învăț enorm din ea. Mai ales treaba asta cu engleza.

- Ai grijă cu auto-negarea.

- Da, ce o să-mi spuneți că ar trebui să mă angajez?

- *Auto-negarea poate fi și refuzul asumării unui fel de a face matur, responsabil, al unui loc de muncă.*

- Sinceră să fiu mi se cam rupe mie de locul de muncă stabil. Dacă era să am înclinație către așa ceva o făceam până acum, dar nu a fost cazul. Sunt atâția oameni care au reușit fără un loc de muncă stabil de la antreprenori, la scriitori, la consilieri.

- *Va veni momentul în care se va petrece ieșirea din cuib.*

- Da, poate o să mă mut în altă casă, stau în apartamentul ăsta de când m-am născut.

- Căldura cuibului contribuie la lipsa de încredere…

- Și la mai ce?

- Măscăriciul, reactivitatea…

- Mamă, lipsa asta a mea de încredere e lucrul care mă roade cel mai tare. Dintotdeauna. Fac măscări și revolte ca să scap de oroarea neîncrederii!

- *A apărut nevoia unei alte achiziții terapeutice?*

- Da! Încrederea în sine!

- *Construcția autentică de încredere este corelată cu etapa existențială.*

- Aha, să am încredere că o să fac, chit că până la 28 de ani am cam ars gazul de pomană.

- Totuși ai făcut progrese semnificative.

- Da, am scăpat de bâțâială și mi-am scris disertația. Lucruri pe care ar fi trebuit să le fac acum trei ani.
- Parcă de trei ani nu te mai bâțâi.
- Da, așa e, dar puteam să nu mă mai bâțâi încă de când aveam trei ani!
- Toate vin la timul lor!
- Poate, dar eu sunt convinsă că puteam face mai mult!
- Ți-ai ales o *oglindă deformată în alegerea de perspectivă*.
- Ce?!
- *Vedem în jurul nostru ceea ce suntem pregătiți să vedem. Ochii noștrii sunt conținuturile nosatre psihice. Decupez din lume ceea ce vine pe tiparul meu afectiv, cognitiv, motivațional.*
- Nasol. Eu nu vreau să fiu prizoniera ochelarilor de cal.
- Poți să fii tu însăți schimbarea pe care o aștepți!
- Haideți că asta e îndemn din ăla de revistă. Sau de cărți cu ajută-te singur.

Agentul ia o pauză. Plescăie un pic și oftează. Plimbă și ochii dintr-o parte în alta. Apoi glăsuiește grav.

- *Ce aștept de la mine?*
- Ăăă.. Să am o imagine mai bună despre mine.
- *Imaginea pe care o construiesc și încep să o manifest poate fi un obiectiv personal. În funcție de el fac pașii suficienți și necesari.*
- Aha, să am bună măsură. Am nevoie să fac ceva bun din mine și să mă inserez cu folos în ceva.
- *Putem vorbi de nevoia de recunoaștere a drepturilor mele fundamentale.*
- Da, să am voie să fac ce vreau și e bun.
- *Afirmativitate, exprimare.*
- Bine, am nevoie de afirmativitate și să exprim ce pot.
- *"Am nevoie de" și "am nevoie să" semnalează un deficit.*
- Pe bune?! Și cum să zic atunci?
- *Mai bine aș spune că îmi doresc.*
- Ok, îmi doresc să am flow și răbdare în a scrie cât mai mult și cât mai bine.
- *Ai grijă ca răbdarea să nu se transforme în încrâncenare.*
- Da, vreau să-i dau cu activismul și dinamismul în cât mai multe. Apoi să descopăr o chestie în care să-mi investesc tot dinamismul și să reușesc.
- *Dinamismul poate fi și schimbarea, permutarea către firescul lucrurilor.*
- O să-l găsesc eu pe al meu, fie că fac doctoratul, că mă bag cu totul în ale scrierii sau că dezvolt o afacere, un proiect ceva.
- Poate fi *asumarea unui proiect personal de maturizare.*

Am rămas mută câteva momente. Mi-am dat seama că asta mă străduiam să fac oricum. Îmi venea să zic că atunci când o să ajung acolo n-o să mai am nevoie de terapie. Am tăcut. M-am mulțumit să încercuiesc din abundență cu roșu în agendă. Iar persoana de la terapie și-a continuat argumentația.

- *Bine ar fi ca investiția în proiect să fie dublată de depășirea căldurii cuibului.*

Îmi părea că bătea câmpii cu idealisme de corporații condimentate cu oblojiri materne. De ciudă m-am apucat să chestionez.

- Cum ați descrie căldura asta a cuibului?
- *Mă complac, nu mă afirm, nu fac individuația, nu vreau, mă învârt în jurul cozii.*

Scosese artileria grea, o dăduse pe individuație.

- Păi și cum nu mă mai învârt?
- Mă reprezint adecvat.
- Adică?
- *Eu am vârsta asta, știu că am, că sunt, ce fac cu ele... o alternare potrivită între exterior și interior, a fi stabil în afirmativitate.*
- Și ce se întâmplă?
- *Ființa neșlefuită devine ființă conștientă cu asumare de sine... Asumare și alegere conștientă*.
- Credeți că eu nu sunt suficient de conștientă de mine? Nu văd eu că nu am suficientă încredere în mine? Am scăpat de bâțâială, am scăpat și de frica irațională de lucrare. Acu' gata, vreau încredere.
- *În lucru se ajunge de la rezolvările patologiei cotidiene la creștere individuală.*

Mda. Așa zicea și Jung. Numai că mă cam îndoiam că agentul ar fi putut contribui bine la individualizarea mea. Abia după aproape patru ani de lucru terapeutic pusese clar problema trecerii de la corectarea dezadaptării la desăvârșirea individuală.

Când voisem tehnici de menținere a atenției, în urmă cu vreun an și jumătate îmi aruncase pisica moartă a recuperării emoționale a trecutului, a integrării lui, pentru ca abia apoi să am acces la creștere și dezvoltare. Bine, poate nici eu nu mă exprimasem suficient de clar.

Dar tot aveam senzația că îmi cultiva tăcut o dependență de a sa domnie. Și nici că mă simțeam în formă să renunț. Îmi mai trebuiau confirmări ale putinței mele. Sau chiar eram dependentă. Ori intuiam că mai am lucruri de stors din relația terapeutică. De fapt toate la un loc.

Până la următoarea ședință mi-am văzut de feeria cu nordicul și am mai scris două povești. Îmi devenea din ce în ce mai clar că aveam un real deficit al exprimării și gramaticii engleze. Lucru care mă făcea să citesc și să scriu cu și mai multă râvnă. Făcând și repetând te înveți până la urmă.

Descoperisem că îmi făcea o reală plăcere să compun un fir narativ, lucru ce îmi uscase și mai tare avântul pentru doctorat. Îmi părea că a compune o lucrare de doctorat era mult mai plictisitor și arid față de a compune o poveste. În cazul poveștii aveam mână liberă, nu depindeam de nimeni, pe când în cazul doctoratului trebuia să mă supun rigorilor, prescripțiilor și restricțiilor academice. Ceea ce nu-mi prea convenea.

Îmi expun dubiile doctorale la terapie. Sunt îndemnată *să îmi găsesc și să îmi pun întrebările potrivite*.

- Cum adică?

Cică "*sunt recunoscute după cantitatea de folos la nivel cognitiv, estetic, spiritual, uman pe care le au în ansamblu și nu în funcție de principiul plăcerii"*.

De bine ce mi-a spus să îmi pun întrebări dincolo de plăcere am găsit de cuviință să-i citesc una din poveștile mele.

Agentul a râs puțin, după care mi-a atras atenția că am tendința de a utiliza un umor de tip absurd.

- Și ce-i rău cu el? Eu râd cu gura până la urechi atunci când scriu.

- *Umorul de tip absurd este diferit de umorul de bună dispoziție.* Umorul absurd poate fi perceput uneori chiar ca un surogat al bunei dispoziții pentru că nu licitează autenticitatea, mă ține în conflict.

- Deci prin narațiunile mele îmi duc mai departe conflictele... Ce-i de făcut?

- Hmm... Asumarea propriului demers existențial. În conflict nu am cum să mă dezvolt.

- Adică să mă apuc de doctorat? Să întrunesc așteptările normale?

- Să îți pui în lucru propriile așteptări valorizatoare.

- Păi nu prea știu câtă valoare îmi oferă mie doctoratul ăsta. E mai mult pentru a obține valorizarea din partea celorlalți, să obțin respectul.

- Poți dubita și reflecta astfel încât să faci alegerea potrivită. Eu îți sunt alături indiferent ce alegere vei face.

Mă surprinde feed-back-ul afectiv pe care mi-l dă. Clar e într-o pasă și o zi bună.

Îmi vine ideea să întorc fila agendei și să fac un tabel "Doctorat" cu două coloane, "pro" și "contra". Speram ca până la ședința următoare să "îl dovedesc" și să-mi găsesc răspunsul dacă mă apuc sau nu de munca academică. Munca academică mi-o echivalam cu o nouă etapă existențială.

Vorbesc un pic despre etapele mele existențiale asistate de terapie – bâțâială, excese de substanțe psihotrope, Jung, Freud, renovările, moartea bunicii, disertația.

Mă închiudez un pic că am bătut pasul pe loc. Îmi pare că puteam să fac lucrurile mai repede, mai din timp. Îmi e frică ca nu care cumva să am tendința de a trage de timp, de a-mi prelungi nepermis de mult etapele.

Mi se spune că *lăsăm în urmă etape existențiale* și *pot face previziuni afective corecte.*

Mă mâhnesc că nu prea resimt încredere față de truda și realizările mele. Am impresia că de fapt mă aflam într-un vicios cerc existențial.

Sunt încurajată că prin stare de prezență voi ajunge la etapa potrivită și utilă. Îmi spune și că aș putea manifesta mai mult respect față de mine dacă nu mi-aș mai petrece timpul de acasă îmbrăcată în pijama. Înțeleg ce vrea să zică, așa că îi promit că nu îi voi mai întâmpina domnia în pijamale.

Oricum am diverse straie de casă și dormit. Unele sunt pijamale, altele sunt haine vechi de stradă sau treninguri. Nu voi stau eu să mă leg la cap cu atâtea schimburi, ba de stradă, ba de zi, ba de dormit. Mi-aș umple camera cu încă un rând de țoale, "alea de dormit" și aș pierde timp să mă schimb de trei ori pe zi. În seara de dinaintea venirii entității pur și simplu îmi voi pune o costumație care să nu arate a pijama.

Finalizez ședința cam îndoită. Dar convinsă că voi face. Și nu neapărat doctoratul.

De fapt, eu intrasem într-o nouă etapă existențială, cea a umplerii polobocului, atunci când m-am apucat să lucrez la disertație. Dar nu conștientizam acest lucru atunci, pur și simplu eram plină de avânt în a merge pe repede înainte.

Nici vorbă să lucrez la tabelul cu doctoratul până la ședința viitoare (31.05.2013).

Am mai scris două povești și am fost total acaparată de planificarea unei excursii în Finlanda și Estonia. Finlandezul urma să plece la mijlocul lui iunie în Sodankylä, un sat din Laponia, aflat dincolo de Cercul Polar.

Acolo avea loc un festival de film, Midnight Sun Film Festival, al cărui principal țel era să prezinte filme cât era ziua polară de lungă, adică cinci zile de filme non-stop. Un adevărat maraton, condimentat cu feluriți invitați renumiți. Desigur că îmi doream să merg acolo, îmi părea că vrerea mea de a lua contact cu "acele rosturi statornice ale existenței din nord" prindea o formă concretă. Și dacă tot mergeam acolo, de ce să nu zăbovesc puțin și în Helsinki și la Tallin, că tot era aproape. Așa că mi-am configurat o vacanță de trei săptămâni în Nord, de pe 8 până pe 27 iunie.

La ședință am început prin a-i sublinia entității că nu mai sunt în pijama. Zice că "îmi pun fundă roșie pentru un lucru firesc pe care puteam să-l face de la începuturile terapiei".

Îi injur afirmația în gând, nu comentez că putea să mi-o fi spus de la început, din frică că îmi va face apologia reproșorului.

Mă rezum la a-i vorbi cu mare emfază despre îndeplinirea dorinței mele de la sfârșit de martie. Eram de-a dreptul exaltată că urma să plec. Mi s-a mai dus din zvâc când am deschis agenda și am văzut tabelul cu doctoratul. Numai de doctorat nu-mi mai ardea mie atunci!

Totuși mă cam lua un pic angoasa că lăsasesm doctoratul în ograda derizoriului. Ca să scap de ea am început să vorbesc despre perseverența mea în a asimila engleza.

Persoana de la terapie mi-a spus ceva relativ interesant. Că mai degrabă aș insista pe atitudinea constantă în a asimila. Deoarece constanța implică modelare și ajustare, pe când perseverența implică tensiune. O atitudine constantă nu lasă loc tensiunii: ea permite individului să se observe, să fie prezent la el însuși. De *la observare se ajunge la înțelegere, apoi la integrare, apoi la adaptare.*

Când mi-a pomenit de adaptare am sărit în sus. Eram de părere că dintotdeauna m-am aflat într-o stare de adaptare.

Credeam că aveam câțiva piloni ai adaptării. Am povestit cum am devenit socială începând cu vârsta de 14 ani, cum am intrat prima la facultate în condițiile în care nu învățasem mai nimic în liceu și în școala generală, cum am scăpat de bâțâială.

Subliniam că nu avusesem o creștere constantă, ci în puseuri. Deci m-am putut adapta și fără a fi constantă.

Mi s-a spus că e un moft să mă percep așa. Fiecare are constanța în el, inclusiv eu.

- Da, poate am fost constantă în a-mi însuși materia pentru facultate. De aia am și reușit. Numai că m-am oprit imediat după admitere. Așa am rămas cu niște goluri de informație, pe care nu știu dacă le-aș putea compensa oricât de constantă aș fi eu. Însă dorința mea de a face doctoratul poate că m-ar ajuta să le compensez.

- *Dorința e diferită de nevoie.*

- Normal, nu știu câtă nevoie am eu să fac doctoratul. Dar îmi pare că am nevoie de gratificarea socială pe care mi-o oferă.

- Reflectă cum îți gestionezi *dorințele și nevoile la nivel social*.

- Parcă mi-ați dat o palmă peste ceafă. Dorința mea de academic e rezultatul unei presiuni sociale. De fapt nu am nevoie de nici un doctorat.

- Ești propriul tău stăpân.

- Da, dar cu dinamismul ăsta mare al meu trebuie să fac ceva. Am mai multe resurse ca majoritatea oamenilor și nu fac mai nimic cu ele.

- Îți cam pui fundă roșie. *Toată lumea are dinamism, diferă modul de a investi această dinamică.*

Avea dreptate entitatea terapeutică. Eram cam căcăcioasă, voiam piedestal pentru doctorat sau pentru dinamism. M-am amărât nițel după care mi-am spus că o să-i dau înainte, o să fac ce trebuie, până n-o să mai fiu.

Îmi părea că mă va ajuta și soarta. Reușisem să valorific ce-mi dorisem. Eram tare entuziasmată că plecam în vacanță.

Dintr-o perspectivă plecarea mi se părea ireală. La nici trei luni după ce-l citisem pe Knut Hamsun și-mi conturasem relativ serios dorința de a vizita meleagurile nordice, acestă dorință mi se îndeplinea. Și cu bonus chiar, urma să merg acolo însoțită de un om de-al locului, finlandezul.

Am dat-o iar pe acele acele rosturi statornice ale existenței la care eu îmi doream să ajung și am încheiat. Dar nu înainte de a propune renunțarea la ședința de dinaintea plecării, nu-i prea vedeam sensul.

Agentul a plescăit a pagubă. S-a împotrivit. Mi-a spus că *„și așa facem întreupere de ritm și nu e potrivit”*. Am acceptat. Mă simțeam vinovată că renunțasem la doctorat și suspectam că mă va lua pe sus vreo mare frică de eșec social.

Nici vorbă. Mi-am văzut de scrierea unei povești noi și ardeam de nerăbdare să plec.

Aveam doar o inconștientă dependență de terapie și n-aveam spirit să o văd.

Vine ședința. Bag entuziasm, povestesc ce voi vedea în vacanță. Sunt convinsă că voi lua o gură zdravănă de rosturi statornice și o să-mi mai sporesc cunoașterea cu niște filme bune.

Agentul îmi spune că *rosturile bune ar fi blândețea, împăcarea, detașarea, bunătatea, simțite la nivel afectiv.*

Eu le voiam doar în măsura în care ar fi contribuit la acumularea mea de experiențe, resurse și reușite. Ideea polobocului plin îmi activase patima mea de a face și a dobândi cât mai multe.

Pesemne agentul o simțise și n-o găsea deloc benefică pentru mine.

Avea un sens, nu poți acumula bine dacă n-ai parte de echilibru, cumpătare, bunătate, detașare. Utilitatea domniei sale în a-mi tempera avântul putea avea un rost.

Am început să fac paradă.

I-am zis că mai făcusem un pas simbolic către individuație, mă detașasem suficient de mult de perfecționsim încât să pot face sinergie cu ceea ce era în jurul meu. Adică să văd oportunitățile ce îmi ies în cale și să le fructific într-un fel sau altul.

Vedeam în interacțiunea mea cu finlandezul mai multe oportunități: afective, cognitive și acționale. Faptul că se mutase la mine, că îmi asumasem un parteneriat, că interacțiunea cu el mă motivase să învăț engleza mai bine și așa ajunsesem să scriu povești, că urma să-mi petrec trei săptămâni în nord cu el, toate mi se păreau niște oportunități.

Pe care nu le anticipasem în nici un fel, însă totuși le luasem ca atare și mă bucuram de ele. Ceea ce îmi reprezentam ca un alt pas către procesul complet de individuație.

Eram cam deplasată. Când agentul a început să îmi explice că procesul complet de individuație este greu realizabil pentru oricine mi-am dat seam că mâncam rahat.

Ce individuație? Speculam și mă bucuram hedonist de viață și simțeam că voi reuși să fac eu ceva bun cu mine. Aveam mare clocot să mă duc pe repede înainte.

Eram așa de bine dispusă că am fost de acord să fac ședință imediat ce mă întorc. Agentul tot bătea monedă cu *ruperea de ritm care nu e adaptabilă.* La sfârșit chiar ne-am și urat reciproc multă voie bună pe perioada vacanței.

Incursiunea a fost superbă. Helsinki-ul era o minunăție. Totuși cam scumpă. Iar Tallin-ul o fostă oază comunistă transformată într-un paradis al serviciilor și a calității la prețuri rezonabile. Dar și al mediului artistic tânăr.

Am prins sărbătorile solstițiului de vară, o tradiție străveche pe meleagurile baltice.

Reușisem să înțeleg plăcerea solitudinii și reflectării. Finlandezul lucra la acel festival așa că mai bine de o săptămână am stat mai mult singură. Era un sat răsfirat, m-am tot plimbat prin el. Am ajuns și prin pădure. Mi se reactivase pofta mea de explorare din copilărie.

Am avut câteva momente în care efectiv am simțit un soi de pace interioară. Pesemne au contribuit major peisajele, faptul că nu apunea deloc soarele și nu în ultimul rând filmele.

Unul mai bun ca altul. Văzusem cel puțin douzeci de filme.

Dar am și socializat cu tot felul de oameni. Discutând filmele cu dânșii mi-am dat seama că al meu umor era tare cinic pe alocuri.

Vine terapia.

Povestesc rapid. După care, îmi expun cu voioșie umoru-mi cinic. Mi se spune că e nevrotic.

Poate. Notez. Apoi îmi expun nedumerirea pe care o avusesem față de un regizor, Jan Troell.

Era descris ca o "ființă umană extraordinară" (a wonderful human being) în rândurile ce-i erau alocate pe pagina de internet a festivalului. Am crezut că era o descriere sforăitoare, cum mai văzusem de multe ori pe meleagurile natale la diverse evenimente unde erau prezente somități în etate. Care se dovedeau a debita numai platitudini, pentru ca apoi să fie periate și adulate din inerție.

Troell era cam bătrân, născut în 1931. Eram curioasă să văd ce platitudini va debita. M-am dus la filmul și prezentarea pe care i-o făcea chiar el filmului. Am rămas impresionată. Omul răspândea calm și înțelepciune prin vocea și discursul său. Folosea niște cuvinte simple și la obiect. Vorbea de trudă, dedicație, devenire, depășirea limitelor, realizarea de sine, bucurie și împăcare. Drept e că și filmul ce urma să ruleze, As White as in Snow, prezenta viața unei femei care fusese crescută la o fermă și ajunsese aviatoare la începutul secolului 20.

Îmi doream și eu să fiu ca Troell la bătrânețe.

Agentul îmi subliniază că Troell avusese un job și încă îl avea la înaintata-i vârstă.

- Și?

- *Munca, job-ul completează spațiul interior, îl duce la împlinire, valorizare.*

- Da, dar eu percep job-ul ca pe o corvoadă. Poate pentru că nu mi-am găsit vocația. Atunci nu mai e corvoadă, e pasiune, e implicare, faci oricum nu doar pentru bani. Pe mine nu mă condiționează viața să-mi iau un job stabil și rutinier. Știți cum se zice, alege-ți ceva ce îți place și nu vei munci o zi.

- Uite-te la mine, ți se pare că e o corvoadă să vin la tine și să lucrăm?

- Nu, dar știți că persoanele de față se exclud.

- Te poți observa mai bine, astfel încât să găsești ce îți place.

- Probabil că încă am filtre distorsionate prin care percep realitatea. Tre' să le stăpânesc și controlez, să mă detașez de ele.

- *Observ mecanismele de apărare și nu le mai dau importanță.*

- Da, făcând.

- *Tensiunea apare masiv din încercarea de a le controla și se sporește pe măsură ce se încearcă un control și mai mare.*

- Mie controlul nu mi se pare un lucru rău. Chiar dacă înțeleg că mă tensionez încercând să-mi controlez însăși pulsiunile de a controla.

- *Ideea de a controla poate fi înlocuită de "să fac ce e important", prioritizare.*

- Mă duceți cu gândul la o carte pe care am citit-o cât am stat acolo. Eroul își prioritizase ce era de făcut cu el, se conformase standardelor sociale cu multă migală. Dar sfârșise prost, căci avea niște porniri de nestăvilit, pe care le tot băgase sub preș ca să facă ce trebuie.

The Demon scrisă de Hubert Selby Jr. descria povestea unui om bântuit de propriile sale pofte obsesive. Deși omul reușise să aibă ceea ce era de dorit la nivel social, o slujbă bună și o căsătorie reușită, el nu se putea opri.

Voia mai mult și mai mult, cu precădere lucruri imorale. Se străduise să facă ce era bine și cuvincios, reușise. Dar demonii nu-i dădeau pace.

Demonii lui erau: o poftă sexuală neconformă cu standardele morale și extrem de agresivă, dorința nebună de a încălca normele moral-sociale dusă până la nivel de omucidere, dorința nebună de răzbunare, dorința nebună de a avea cât mai mult.

Eu m-am identificat cu dorința lui de a reuși cu orice preț și cu compulsia lui de a avea cât mai mult, cu foamea lui nesecată pentru intensitate și noutate, cu felul său agresiv de a obține ce vrea.

Dar nu voiam să sfârșesc rău ca dânsul, să pună poftele stăpânire pe mine și să fac obsesie proastă .

- Știți pofta aia nestăvilită e și în mine...

Mă așteptam ca persoana de la terapie să facă fețe-fețe, să îmi spună că nu e bine să mă identific cu personaje negative și să mă umple de empatie și iubire necondiționată. Dar fața-i părea chiar calmă și mi-a zis ceva acceptabil.

- Situația personajului este o pildă. În a delimita pasiunea de patimă. Omul acela se transformase într-un demon căci nu și-a investit energia cu folos, valorizator, ci a picat în patimă.

- Aha. Și ce fac astea două?

- *Pasiunea înnobilează, dă vieții valoare, dă energie permamanentă. E o rezervă de energie pentru lucrurile firești, cotidiene. Patima e o dependență, o formă auto-distructivă, în același ritual. Împătimiții au un caracter negativ. Nu ai cum să îi despătimești, e dincolo de alegerea conștientă, nu poți dezamalgama delirul.*

I-am dat apă la moară vorbindu-i despre împătimiții jocurilor de noroc. Mă simțeam deosebită că eu nu eram de fapt împătimită, puteam să mă controlez atunci când situația o cerea sau îmi propuneam ceva.

Deși în capul meu cele două erau cam același lucru. Inclusiv dicționarul explicativ al limbii române atestă o sinonimie între cele două.

Totuși patima poate aluneca mult mai ușor în dandanale și buclucuri. Căci este un sentiment mai puternic, mai copleșitor. Nu degeaba se spune în popor despre oamenii care trăiesc intens că au sânge pătimaș.

Și eu cam avusesem dintotdeauna un asemenea fluid în vene. Numai că îl folosisem cumva împotriva mea. Mă bâțâisem. Trăisem în fantezii. Mă complăcusem într-o reactivitate și o revoltă nebunească. Mă servisem prost de pofta mea de a controla.

Tot încercasem să-i controlez pe ceilalți așa parșiv și subversiv în ideea de a obține niște satisfacții mărunte și meschine.

Terapia mă făcuse indirect să văd că de fapt puteam să mă controlez pe mine și puteam ajusta benefic auto-controlul. Să lucrez permanent la stăpânirea de sine întru a acumula cât mai multe și cât mai diverse percepții, senzații, experiențe, reușite și avuții.

Finlandezul, care era submissive, îmi trezise conștiința controlului sincer, dincolo de păcăleală și manipulare. Își asuma explicit o dorință de a fi controlat. Realizasem cum controlul este un lucru ce poate fi exprimat direct și negociat. Și așa se ajunge la colaborare și bună înțelegere.

Controlul nu e un moft, nu e un zmeu temut despre care nu se vorbește. E o tendință sau o acțiune ca oricare alta. Pe care e bine să ți-o asumi, să o ajustezi și rafinezi astfel încât să scoți cât mai mult de pe urma ei. Și să o pui în cârdășie cu moralitatea.

Persoana de la terapie avusese o noimă cu oda asumării. Numai că îmi luase ceva până să descopăr ce era de asumat în cazul meu.

Pornind de la critica dură pe care o făcuse patimei mă mai dumirisem că aveam firi și caractere diametral opuse.

Îmi părea că agentul avea o intuiție și niște informații de care mă puteam folosi în dorința mea de a mă controla întru a acumula. Ideea era să nu-i iau prea în serios judecățile de valoare.

M-am detașat un pic de luminata-i domnie. Iluzii, eram în dependență.

De la patimă la concret.

Era început de iulie 2013. Îmi asumasem dorința de a-mi însuși engleza și plăcerea de a scrie. Nu era chiar floare la ureche. Mă războiam cu atenția care îmi fugea. Dar o controlam.

Mă controlam și pe mine în a sta măcar 7-8 ore locului, lecturând cu atenție, notând cuvinte sau compunând un fir narativ pornind de la cuvintele necunoscute.

Cu ocazia primei ședințe încep să-mi expun nemulțumirile față de competența mea narativă.

- Știți mă căznesc să găsesc cel mai bun și mai simplu cuvânt. Astfel încât să am efect maxim. Bănuiesc că și în viața de zi cu zi nu folosesc cele mai bune cuvinte.

- *E o diferență între a vorbi și a rosti.*

- Care?

- *A rosti presupune un sens, o coerență, implicare, responsabilitate, rost.*

- Dar pe mine nu mă preocupă asta acum, ci cum să fac eu ca să-mi găsesc cu mai mare ușurință cuvintele alea bune. Înțelegeți ce spun? Vreau să scriu frumos.

- *Maslow vorbea despre estetic ca nevoie existențială, arată coerență și flexibilitate*.

Mă băga în alte oale. Nu pricepa sau refuza să priceapă ce voiam.

- Cred că mi se cuvine și mie o explicare în raport cu ce doresc.

- *"Ceea ce mi se cuvine / nu mi se cuvine" ar putea fi înlocuit că o altă abordare - "comunicare / discomunicare"*.

- Drept e că nu prea știu eu să comunic așa cum trebuie. Dar o să învăț să o fac la modul firesc, cum ați spune dumneavoastră.

- *Firescul are rost, are o logică a existențialului, a necesarului.*

- Aha. Vreau să am acces la firesc.

- Îți poți modula conținuturile astfel încât să o faci.

- Cum?

- *Măsura în care începi să conții, adică să ai conținut adecvat te hrănește.*

Poate suferea de bulimie de mă tot îmbia la hrană. Mi-am ieșit nițel din pepeni.

- Uitați de hrănit știu să mă hrănesc. Și cu mâncare și cu informație. Problema mea e că nu îmi iese scrierea asta așa cum mă aștept și mă enervează.

- *Te poți exprima cât mai firesc și cât mai cu rost, să pui în cuvânt conținuturi cu sens.*

- Aha.

- *Conținuturile potrivite scad și gradul de agresivitate, îl transformă în dinamism.*

- Da, mi-ați mai spus asta la un moment dat. Dar n-am înțeles cum se face transformarea.

- *Stare de prezență…*

- Haideți…

- *Receptivitate, rezonanță, ascultare, exprimarea părerii. Dar și găsirea unor activități care te afirmă, te pun în a avea un rost pe lume.*

În sufletul meu găsisem o parte a rostului. Era compunerea de povești. Mă cam deranja că agentul nu îmi lua în serios activitatea. Deși i-o menționam constant.

Îmi spuneam că poate nu izbuteam să i-o exprim cum trebuie. Nu degeaba mă îndoiam de pertinența cuvintelor mele din narațiuni.

Dar știam că prin perseverență aveam să-mi transform limbajul.

Totodată realizasem că aveam o furie mocnită pe domnia terapeutică. De ce nu-mi accepta însușirea englezei și compunerea de povești ca parte a unui rost pe lume?

N-am avut puterea să i-o spun exact așa. Am continuat ședința discutând banalități. Iar la următoarea întrevedere am încercat să i-o explic într-un mod mai blând. Nu am reușit. Am picat în joacă bolnavă și a ieșit o năpastă a neascultării și neînțelegerii reciproce.

- Stau și mă tot gândesc la ce fac eu în ultimele luni. Am făcut ceva progrese cu engleza. Și observ că activitatea asta a mea narativă e o reală plăcere. Am început să scriu o poveste așa din neant, fără să mă mai folosesc de cuvintele noi pe care mi le scosesem în agendă.

Încep să-i povestesc despre ce am scris. Parcă inconștient voiam să-i iau în derâdere valorile-i pioase de primenire și bună-cuviință.

A ascultat pățaniile unei pisici ce gândea ca un om și își sabota stăpânul. Apoi a aflat succint despre un preot care luase LSD cu un enoriaș și ajunsese la înțelegerea universală a binelui dincolo de dogmă. După care i-am spus despre cum am redat minuțios un parastas pentru a releva utilitatea psihologică a normativității doliului.

Mă asculta cu interes. La un moment dat și-a dres vocea, și-a luat tonul matern.

- Uite Via, *nu tot ceea ce crează plăcere e spre folos*.

- Dar ce e spre folos?

- *Hrănirea interioară din perspectiva evoluției existențiale.*

- Pe mine mă hrănește să creez mici narațiuni. Poate dacă persist cu ele voi ajunge să scriu și un mare roman.

- *Perseverența nu e o atitudine potrivită.*

- Bine, m-am exprimat greșit, e constanță. Sunt constantă în demersurile mele de acumulat engleza și făurit povești.

- *E bine să avem o diversitate de activități, alternarea ritmului, nu mai apare compensarea.*

- Aha, v-ați prins că o mai fac lată cu alcoolul din când în când. Dar îmi place.

- Normal că mi-am dat seama, se vede pe fața ta în unele zile.

- Serios? Toată lumea îmi spune că arăt ca o floricică după o beție. Nu am semne de mahmureală.

- E vorba de menținerea atenției, a coerenței, de încrâncenarea privirii sau privirea absentă.

- Da, drept e că sunt mult mai dezechilibrată cognitiv după beție.

- Păi vezi…

- Da, dar mie chiar îmi place alcoolul și carnavalul social iscat în jurul lui. Și nu o fac constant. Am scăzut de la o beție pe săptămână la una-două beții pe lună.

- Nu te hrănește, nu te dezvoltă…

- Aha, da' ce mă dezvoltă?

- *Plăcerea care e venită din bucurie, care e dinamică.*

- Dacă ați vedea ce dinamică sunt eu când beau…sunt sufletul petrecerii!

- Te-am văzut de câteva ori după și ești relativ pleoștită.

- Poate mă stăpânesc să nu fiu agresivă și intru în apatie.

- E o atitudine sănătoasă?

Mă fac că nu aud.

- Îi tot dați cu bucuria asta. Poate că nu o am, nu știu să mă bucur firesc.

Mă așteptam să îmi spună că o am și îi pot da valențe noi. Dar nu, parcă voia să mă pedepsească pentru spiritul meu petrecăreț, pentru pofta mea de viață. Să îmi arate că n-am bucurie și trebuie s-o construiesc.

- *Construirea bucuriei e o stare interioară.*

- Și plăcerea bahică, dionisiacă e o stare interioară.

Oftează. Se uită stăruitor la mine și grăiește o mare idioțenie.

- *Încă mă neg, agresivitate, alcool…*

- Așa ziceți? O fi și negare. Da las că vedeți cum scap eu de ea.

- *Disiparea auto-negării apare prin conștiența resurselor și a limitelor, nu doar declarativ.*

Excepțional, îmi inocula subversiv că nici nu știam cine eram. Cu siguranță că-i lezaseră orgoliul poveștile mele. Dar nu mă las. Atac direct.

- Că am scris disertația, că mi-a fost acceptată și încurajată propunerea de doctorat, că am găsit o modalitate inedită de a învăța o limbă, toate sunt dovezi ale unei minți care funcționează bine. Nu că mă laud, dar măcar inteligentă știu că sunt.

- *Folosirea minții e bine să fie dozată adecvat, în folosul meu, în folosul celorlalți. Când e util și cu folos apare și conținut care flexibilizează percepția asupra existenței.*

- Fiecare are propriile sale noțiuni asupra utilului și folosului. Plus că semnifică cam unul și același lucru. Înțeleg că vreți să vă pliați pe structura mea a excesului?

A râs după care am luat-o de la capăt cu polemica legată de alcool și bucurie. Eu o țineam pe a mea cu bucuriile din pofta de viață și reușite, iar agentul o ținea pe *bucuria asumată, trecută prin filtrul rațional și spiritual.*

A sfârșit prin a mă îndemna la structurare și sistematizare. Da, probabil că trebuia să-mi structurez prioritățile, să nu mai dau banii pe terapie și să-mi sistematizez engleza și mai bine. Eventual să încerc să-mi dau atestatul în engleză.

Totuși a reușit să mă amăgească că *alcoolul și compulsia se necesită a fi destructurate.* Era un termen pompos, mă acaparase la vanitate, voiam să fac destructurare cu mine.

Nu realizam că a destructura însemna a desființa structura a ceva. Adică a destructura alcoolul însemna renunțarea completă la dânsul. Cum să renunți la băutură când tu ești așa de fel mai petrecăreț și dionisiac? E o neghiobie. Dacă o faci sigur te frustrezi apoi. Poți cel mult să bei mai rar și cu niscaiva măsură.

Iar compulsia e în legătură directă cu al meu sânge pătimaș, cu pulsiunea de a acționa, de a acumula. Să renunț la compulsie ar fi însemnat negarea propriei mele persoane.

Plus că dacă ești compulsiv de la natură nu ai cum să te prefaci într-un caracter cumpătat și liniștit. Poți cel mult să-și strunești și stăpânești natura compulsivă întru a obține ce te interesează. Și nu meschinării, ceva ce rămâne în urma ta. Urmași, avuții, învățături, ce-o fi. Dar să dăinuie o vreme.

Sau acest lucru, acumularea și dăinuirea, era ceea ce mă motiva pe mine. Unii oameni se mulțumesc să fie iubiți și să iubească. Dar până la urmă iubirea e tot ceva universal, de când lumea și pământul. Toată lumea are nevoie de iubire.

Doar că fiecare vede iubirea în felul său.

Poate și compulsia mea de a acumula, de a-mi depăși condiția era tot o dovadă de iubire. Să las ceva bun în urmă, care să le fie de folos celor care vin după mine. Dar și o dovadă de respect față de familia mea și față de umanitate în general. Eu asociez iubirea și cu respectul. Destul de mult chiar.

Dacă tot mă născusem și făceam umbră pământului, măcar să nu o fac degeaba.

La următoarea ședință îmi întorc compulsia de a scrie pe toate părțile. Aflu multe ieftineli, un lucru mare, dar și o rușine și o batjocură.

Lucrul demn de luat în seamă era că *puteam să nu mai asociez plăcerea doar cu recompensa imediată.* Deci puteam să mă antrenez și mai bine în răbdare, să persist și să obțin în cele din urmă satisfacția și reușita.

Îmi părea că agentul se făcuse de rușine și mă batjocorea spunându-mi încă o dată că ceea ce făceam nu era bun. Cică *era necesar să îmi găsesc o activitate care să îmi mobilizeze și fluidizeze resursele.*

Păi nu asta făceam eu cu poveștile mele? Îmi antrenam răbdarea atenția, însușeam o limbă nouă și mai eram și creativă.

Iar agentul, neputând să se detașeze de propriile-i valori nu o agrea. Pe de-o parte pentru că avusese acces la conținutul poveștilor și în mod evident îi lezau morala. Pe de altă parte nu era o activitate care să îmi aducă beneficii materiale imediate. Și probabil domnia sa punea preț pe astfel de activități.

Bine că am intrat în "vacanță terapeutică" și am scăpat de influența domniei sale. Nu am mai avut motive de îndoială de sine și mi-am văzut de povești și de acumulare.

Am început să mă trezesc mult mai devreme, pe la șase-șapte dimineața.

Mi-am dat seama că nu prea stăteam comod la al meu birou care avea niște rotile. L-am scos. Mi-am luat o masă mare și albă de sufragerie. I-am pus cinci scaune. Stăteam mai bine plus că nu mai trebuia să aduc masa pliantă atunci când aveam invitați la masă.

Am scris în continuare, am înșfăcat premisa de a-mi fi publicată una dintre povești pe o plaformă on-line. Totodată am trimis mai multe povești la o revistă. Nu mi-a fost acceptată nici una.

Însă acest lucru nu m-a demoralizat ci m-a făcut să acord mai multă atenție gramaticii și construcției firului narativ. Puteam să fiu mai riguroasă. Așa că am început să reiau diverse noțiuni de gramatică și să regândesc unele dintre poveștile pe care le scrisesem.

În august mi-am pus serios problema vinderii apartamentului în care stătea mama.

De prin martie începusem să strâng metodic bani. Mă motivase a mea născătoare.

Își lichidase o pensie privată și îmi dăduse mie banii. I-am depus într-un cont de economii și mi-am propus să îi înmulțesc. Până în august reușisem să dublez suma. Drept e că și mama mă ajutase.

Într-o zi am avut o discuție serioasă cu mama. Am anticipat puțin ce avea să se întâmple cu apartamentul în care locuia.

Verișoarei mele îi revenea jumătate din casă. Și cealaltă jumătate se împărțea între mine, mama și sora mea.

Evident că depindea de a mea vară să hotărască când voia să îl vândă. Mai ales că își petrecuse copilăria în el.

Am decis că venise momentul să-mi pun spiritul econom la bătaie. Ca din banii strânşi plus partea ce mi se cuvenea în urma vinderii să pot cumpăra o garsonieră sau un apartament cu două camere. În care să se mute mama. Doar nu era să stea iar cu mine.

Mama spera că poate avem noroc şi îl cumpărăm chiar noi. I-am zis că vrabia mălai visează, deşi adâncul meu nutream şi eu la acelaşi lucru.

Imediat după acea discuţie cu mama mi-am schimbat radical obiceiurile de consum. Nu mi-am mai cumpărat tot soiul de nimicuri, am renegociat diverse contracte astfel încât să plătesc mai puţin, nu am mai ieşit în oraş, nu mi-am mai cumpărat tot felul de produse gourmet.

Am început să trăiesc de-a dreptul modest, analizam la fiecare cheltuială pe care o făceam. Şi când vedeam că astfel suma economisită creşte mai mult decât simţitor mă umpleam de bucurie şi mai tăiam câte o cheltuială.

Prietenii ajunseseră să mă ironizeze drept un zbir al zgârceniei. Însă puţin îmi păsa că eram un harpagon. Perspectiva de a lua o casă îmi dădea un avânt fantastic în a merge mai departe cu rigoarea economisirii.

Finlandezul mă susţinea şi cu economisirea şi cu poveştile. Mama îmi spunea că are încredere că voi face lucrurile bine.

Vine data de 6 septembrie şi am terapie.

Pun agentul să stea la masă. Acum chiar stăm faţă în faţă. Nu zice nimic de egalitate doar subliniază că "mi-am făcut o sufragerie mai funcţională". Mă mai dezumflu un pic în avântul meu.

Povestesc de cruciada acumulării şi povestea publicată. Nu menajez agentul, mă exprim aşa cum sunt năvalnică şi entuziastă. Agentul îmi propune să iau lucrurile pe îndelete.

Spun că nu am cum, nu am timp de pierdut.

Mi se spune că "*tensiunea e din start un obstacol, o încrâncenare, o blocare"*.

De aia nu mai pot eu. Dar hai să văd ce zice luminata-i domnie.

- Deci sunt în tensiune şi nu e bine. Ce-i de făcut? Care ar fi, aşa cum ziceţi dvs., alternativa tensiunii?

- *Implicarea.*

- Păi şi nu mă implic eu cu toată fiinţa în tot ceea ce fac?

- Aşa consideri?

- Poate sunt compulsivă, da' mă implic. Recunosc că mă bântuie şi frica că o să dau greş, dar aleg să nu mă uit la ea.

- *Implicarea presupune stare de prezenţă, reunesc în atitudinea mea atât motivaţionalul cât şi dinamicul.*

Deci ceea ce făceam nu era bun. Nu reunisem bine, de aceea mi le spunea. M-a luat pe sus îndoiala de sine că nu voi ajunge niciunde.

Mi se spune că "*văicăreala este a stazei, când ieşi din văicăreală, atunci ţi-ai asumat că eşti întru starea naturală, de implicare, întru folos"*.

Iar concepte sforăitoare şi mă las purtată în joaca bolnavă cu ele. Îi zic că vreau să îmi însuşesc starea de prezenţă ca algoritm de funcţionare. După care o dau pe individuaţie. Că acolo voi ajunge eu prin scrierile mele.

Aflu că "*procesul creativ al individuaţiei presupune un sens, o formă personalizată"* şi că "*e necesar să am grijă că principiul plăcerii e auto-consumant"*.

O iau de bună, mă amărăsc, îmi spun că tot ceea ce fac e sub principiul plăcerii şi sub tensiune.

Agentul are darul de a mă influenţa nefast. Fac prostia să-i zic ce-mi trece prin cap.

- Da, poate că toată tendinţa mea către intensitate şi exagerare merită a fi strunită cumva mai bine.

- *Exagerarea e complementară cu un deficit. În momentul în care văd exagerarea şi văd deficitul ies punctual din amalgam.*

Arunca perle la porci. Tot ce aveam nevoie de la domnia sa era un zvâc că pot de una singură. Nu aveam nici cea mai mică pulsiune să ies din exagerare, ci doar să o folosesc şi strunesc bine. Iar amalgamul îmi părea o tinichea coclită pe care tot încerca să mi-o atârne de grumaz.

Pricepusem că era bine să delimitez şi să diferenţiez. Dar luminata domnie terapeutică tot o ţinea danga cu aliajul. În limbajul comun amalgamul este folosit pentru a denumi un amestec de metale. Putea măcar să mai alterneze, să-i zică talmeş-balmeş sau deformare.

Nu am curajul să-i ironizez cu voce tare preaiubitul concept.

Revin la zvâcul de început, îi subliniez că mi-am schimbat programul, că am devenit un om matinal. Ba chiar îi solicit să avem terapia dimineaţa de la opt.

La puţină vreme după plecarea entităţii terapeutice am o mare surpriză. Neplăcută. Realizez că agenda în care scriam mai avea două foi şi se termina. Era jalnic. Mă aşteptam ca odată ce termin agenda, care era mare şi cu multe file, să termin şi terapia.

Canci. Făcusem aproape patru ani de terapie, umplusem sute de pagini cu prescripţii, informaţii şi reflecţii personale. Şi tot făceam terapie, şi înţelegeam că mai aveam enorm de multe aspecte de lucrat.

Halal dezvoltare productivă şi constructivă a Viorelei Strat.

M-a cuprins o deznădejde pestilenţială.

Pentru un moment mi-am spus că sosise vremea să renunţ la terapie. Scăpasem de bâţâială, îmi scrisesem disertaţia. Pentru ce îmi mai consumam timpul şi banii?

Răsfoiesc agenda. Retrăiesc tot soiul de situaţii. Îmi dau seama că nu sunt sigură de absolut nimic.

Probabil dezvoltasem o mare dependenţă de entitatea terapeutică şi îmi găseam motive să n-o trimit să plimbe ursul amalgamului la alţi clienţi.

Plus că tot răsfoind sutele de pagini mi-am spus că într-o zi ar fi putut deveni o carte. Numai că nu aveam nici cea mai vagă idee ce le-ar fi putut lega. Erau o sumedenie de informații contradictorii și redundante.

Îmi era lehamite de mine și de terapia mea.

Era de nesuportat ideea că făcusem o terapie de nimic. M-am dus la polul opus, mi-am amintit de cum citisem eu Jung și Freud, de cum făcusem imaginație activă.

Nu îmi dădeam seama că acele lucruri erau meritul reactivității mele față de agentul terapeutic. Și al pulsiunii mele de a-i răstălmăci și controla cuvintele.

Sub ideația imaginației active închid agenda și o pun bine până la ședința următoare.

Îmi propun să scot în evidență lucrurile bune pe care le-am obținut din terapie.

Pic în auto-învinovățire. Inconștient nutream ca agentul să-mi echilibreze încrederea în mine.

Nu s-a întâmplat. Poate și pentru că nu i-am subliniat clar că sunt pe cale să termin agenda și mă așteptam să fi treminat și terapia odată cu agenda.

Sunt blajină și îmi consum furia mai mult notând puchinos pe ultimele foi.

Nutream așa puțin să se întâmple un miracol. Să am revelația sensului terapiei și să o și finalizez, cu adnotări minuscule pe ultimele pagini.

- Îmi e ciudă că am pierdut timpul, că nu am fost capabilă să-mi ajustez și explic bine mecanismele de apărare. Unde o să ajung?

- *Îmi pot acorda iertare mie, iertare celorlalți.*

- Ce legătură au ceilalți?!

- *Pentru că punând în acțiune un mecanism de apărare ceilalți mi-au fost oglindă și mi-au răspuns cu aceiași monedă.*

- Da, un carusel al jocurilor bolnave. Dar lăsați că le pun cu asupra de măsură în poveștile mele, le mumific acolo să scap de ele.

- *Lucrul mecanismelor presupune mai multă exigență de-atât.*

- Ooo exigență! Ați zis un cuvânt mare. Asta vreau eu de la mine!

- *Pot avea exigență în urmărirea dezgropării darurilor mele, în auto-observare, în coerență, constanță, consistență.*

Îmi vine să-i zic de ce văzusem în viziunea mea, de basmul cu Cioc de Sturz. Că am dinamism, soare, forță și altruism. Dar știu că mă va face de doi bani. Probabil o să-mi spună grav că am tendință la păcăleală afectivă și îmi asum comportamente masculine. Mă simt în impas mare de tot. Câteva momente nu mai zic nimic. Am un ușor imbold să-i spun că gata știu care îmi sunt darurile și nu mai am nevoie de terapie.

Dar mi-e frică. Dacă mă înșel? Dacă de fapt nu am rezolvat nimic? Parcă simțisem iar o poftă de a mă bâțâi după ce scrisesem o poveste de 11 pagini într-o zi. Așa, ca să mă recompensez, că îmi depășisem cu mult limita anduranței.

Literalmente sunt într-o fugă de idei care mă împovărează și descurajează.

Dar mă stăpânesc magistral. Nu se vede nimic pe fața mea. Agentul nu zice nimic. Tace și gura domniei sale.

Încep să vorbesc despre lipsa de disciplină a poporului român dată de moștenirea orientală, otomană. Că tot avea legătură cu exigența. Agentul îmi spune că *România e la întretăiere de drumuri, spațiu cultural foarte bine reprezentat arhetipal, datorită nenumăratelor influențe.*

Ajungem să vorbim despre Eliade Și Jung. Revin la căutarea naivă a minunii, poate aveam să obțin ceva care să mă facă să închei terapia.

- Vreau să ajung și eu la exigența în care trăia Jung. Omul era și cu munca intelectuală, dar și cu aia fizică, țărănească. Știți că și-a făcut de unul singur o casă la Kesswil?

Se face că nu aude, bagă placa.

- *Poți face uz de structurare. De punere în ordine.*

- Cum?

- *Mă întreb "la ce îmi e de folos?", "cu ce sens?", "ce compensează?".*

- Sigur, dar aș vrea și eu măcar să am o competență...

Era un moment de maximă tensiune. Mă așteptam să îmi scoată în evidență o competență a mea, cât de mică.

- *A spune "măcar să am o competență" denotă o limitare, o prestabilire de limită.*

- Vreau să dau o formă bună forței și vigorii mele! Să mă desăvârșesc și eu ca Jung.

- Alegerea unui model masculin de comportament poate fi nepotrivită.

- Dar mie îmi place să fac încrezător ca un bărbat. Mi-e ciudă că lumea are ceva împotriva voinței mele.

- *Răfuiala cu masculinitatea...*

Sar ca arsă într-o răstălmăceală dusă la extrem, nu las agentul să-și termine propoziția. Sunt zgâlțâită și încordată la maxim.

- Nu, e chiar un pumn al răfuielii cu masculinitatea, am o componentă masculină pronunțată și neg feminitatea pentru că o văd ca pe ceva pasiv. Parcă nu-i loc pentru mine pe lumea asta așa cum sunt. Și nu fac rele.

- *Jocul de putere, dezordinea interioară, agresivitatea, furia pot fi lucrate.*

- Sunt furioasă, nu mai pot!

- *Furia e antecamera agresivității. Semnalează un deficit de afectivitate.*

Clocoteam. Voisem încredere în forța și vigoarea mea și sfârșisem într-o discuție stupidă despre feminitate și masculinitate. Poate era vina mea că spusesem "încrezător ca un bărbat". Dar și să-mi spună că furia e deficit de afectivitate era o nătăfleție pentru mine. Parcă voia parșiv să mă dea pe brazda iubirii împărtășite ca scop ultim în viață.

Totodată parcă descria fix ce făcea. Nu-mi oferea suportul afectiv pentru a merge de una singură mai departe, pentru a-mi lua încrederea în forțele proprii. Furia mea semnala un deficit de afectivitate din partea agentului terapeutic.

Am încercat să mă disociez de toată tărășenia. Eram prea slabă ca să-i zic entității terapeutice să se ducă pe pustiu și să mă scutească de a sa gândire idioată. Aveam o patologică voință de confirmare din partea domniei sale. M-am străduit să orientez discuția într-acolo.

- Bun deci am un pumn al răfuielii cu masculinitatea. Cum mă duc dincolo de el?

- *Acordarea de limpezime, rost, bunăvoință, optimizare, soluționare*.

- Spuneți de soluționare. Ce fac eu cu tensiunea asta a mea, cu energia mea ca să scot ceva bun din ele? Să fac dintr-un sens rău unul bun?

- *Tensiunea poate fi convertită în implicare, i se dă un sens util, adaptabil. Tensiunea mea nu e catastrofă.*

- Dar eu simt că am parte de o catastrofă! Nu am făcut nimic!

- *Mecanismul poate fi convertit prin alegere conștientă.*

La ce mecanism se referea doar bunul Dumnezeu știa. N-am avut inspirația să întreb. M-am vârât în iluzia desăvârșirii. Am zis că alegerea conștientă este rezolvarea tuturor problemelor mele, am urcat-o pe un piedestal, declarând cu emfază cum voi alege eu să trec dincolo de toate mecanismele.

Eram într-un mecanism de supra-compensare a tragediei eșecului meu cu terapia. Nu voiam să-l accept nici friptă cu un fier roșu.

Mi-am continuat lauda alegerii și la sesiunea următoare. M-am prins a vorbi iar despre poveștile mele, cum îmi bag în ele mecanismele și cu resimt pe alocuri o stare de mulțumire.

Mi s-a spus că la „*starea de mulțumire, de împlinire de sine ajung când îmi demontez demonstrativitatea care are ca formă convertită măscăriciul". „Astfel voi avea acces la resursele mele interioare."*

De ciudă spun că mă voi disocia de demonstrativitate. Aflu că disocierea nu e totuna cu detașarea. Știam. Dar pesemne făcusem un act ratat, spusesem inconștient ceea ce făceam de fapt, mă disociam de calitatea îndoielnică a suportului ce mi se asigura dintr-o iluzorie speranță că îl voi obține.

Din aceeași speranță propun să mă adresez agentului cu apelativul de tu. Știam de la Freud că relația terapeutică trebuie făcută de la egal la egal.

Îmi este încurajată propunerea, cică „*a vorbi la per tu are rezonanță afectivă".*

Încep să-i zic cu tu despre tumultul meu interior că nu am reușit nimic. Stârnesc același platitudini pe care le tot auzisem timp de patru ani.

Aflu că „*inconștient păstrez plăcerea ambivalentă a amalgamului". „Aleg afirmativitate în loc de demonstrativitate. Iar soluția adaptabilă trebuie găsită la nivel interior".*

Sfârșesc prin a mă adresa iar cu dumneavoastră și a mă plânge că mai am o foaie, termin agenda și tot nu am găsit soluția. Era 20 septembrie 2013.

Agentul îmi sugerează să mărim ritmul și cantitatea ședințelor. Se justifică că *sunt sub imperiul unei tensiuni și pot apărea conținuturi ce se necesită a fi lucrate.*

Accept cu bucurie. Căci simt o mare undă de speranță. Poate sunt gata-gata să descopăr și să ajustez piesa mea ultimă, să scap de neîncredere și de terapie. Îmi spun că agentul vrea să mă pregătească pentru finalizarea terapiei.

Mă înșel cumplit.

Peste trei zile, fix cu o zi înainte să împlinesc 29 de ani, am terapie.

Povestesc despre toată truda mea de a genera aparențe și cum i-am pus eu stop dat fiind că mi-am găsit scrisul, o activitate care să mă împlinească. Doar-doar să se prindă agentul o rezoluție eliberatoare.

Nici vorbă. Zice că „*e necesar să caut și să generez posibilități satisfăcătoare pentru mine și pentru ceilalți, să îmi doresc lucruri utile, general valabile".*

Mă apuc să vorbesc despre caracterul bun al unui om. Zic că nu sunt departe de a trăi în lume ca o persoană de bun simț ce are un comportament bun.

Degeaba. Nu sunt susținută. Mi se spune că „*în timp mi se va sedimenta potrivitul".*

Încerc pe altă cale. Îmi amintesc că în luna mai vorbisem de ieșirea din cuib. O spun. După care enumăr ce făcusem din mai până atunci – renunțasem la aparența doctoratului, reușisem să descopăr plăcerea de a scrie, aveam o relație stabilă și mă pregăteam să cumpăr o casă.

Mă așteptam să mi se spună că gata, sunt un om matur și mă pot descurca de una singură, fără asistență psihoterapeutică.

Dar nu.

- *Tinzi către a da un sens util și adaptabil construcției, către convertirea agresivității în dinamism și implicare.*

Îmi venea să plâng, să urlu și să răstorn masa. Toate în același timp. Înghit furia și încerc iar să obțin o confirmare.

- Uitați scriu acum pe ultimul rând al agendei ăsteia. E un catastif al drumului meu către realizarea de sine. Am înțeles că trebuie să trăiesc în această lume ca o persoană ce are înțelepciune practică, judecată sănătoasă și se comportă cum se cuvine. Gata am ieșit din cuib. Între *17.05. -23.09. 2013 s-a realizat ieșirea mea din cuib...*

Ultima frază o spun grav și apăsat. O notez și în agendă. Am inima cât un purice. Aștept o izbăvire de vina mea existențială că nu făcusem suficient și la timp. O confirmare că am ieșit din cuib și nu mai am nevoie de terapie. Nu simțeam eu nici un cuib, nici nu-l simțisem vreodată. Doar pricepusem că entitatea terapeutică asocia maturizarea și ordinea cu ieșirea din cuib.

Mă păcăleam că merge și cu metaforă de adormit copii, merge și cu primenire, merge și cu orice. Doar-doar să scap, să mi se spună negru pe alb că pot, sunt independentă și soarta e în propriile mele mâini.

Nu. Agentul ia o pauză, își plimbă ochii dintr-o parte în alta și îmi arată că încă am nevoie de domnia sa.

- Via, de acum trecem într-o altă etapă...

- Da? E evident că am scăpat de dezadaptare, de nevoia de a-mi corecta comportamentele. Ce ar mai fi de făcut...

N-am avut vână în mine să spun că ce ar mai fi de făcut e să încheiem dependența terapeut-client. Speram să o facă agentul.

- Se ajunge la o *psihologie de profunzime. Comportamentele sunt doar un vârf al aisbergului. Se ajunge la o profunzime a analizei și înțelegerii*.

Mă simțeam îngrozitor, nu obținusem nimic. Dar senzația de groază și înfioare s-a convertit în curiozitate. Oare ce presupunea psihologia de profunzime? Trebuia să-mi oblojesc și eu cumva eșecul.

Stabilim să facem o nouă ședință peste două zile.

Îmi serbez ziua chiar în seara aceea. Dionisiac, într-un restaurant aflat la etajul 18, de unde puteam vedea tot Bucureștiul. La 12 noaptea, când ciocnim, îmi spun în mintea mea că voi realiza ceva până la anul, când voi împlini 30 de ani.

Aniversarea propriu-zisă, ziua de 24, o petrec prin muncă. Mă duc la kinetoterapie, scriu și citesc. Îmi scormonesc și casa după o agendă nouă.

O intitulez ***Psihologie de profunzime,*** deși mi se pare cam bombastic și neavenit.

Nu acceptam că agentul era ușor dus cu pluta pe alocuri. Îmi spuneam că o știi domnia sa ce-o știi. Chiar dacă speculam că ar fi avut urme de tulburare afectivă. De îmi tot ridica în slăvi trebuințele emoționale și empatia. În condițiile în care nu realiza ce simțeam eu de fapt.

Mă păcălesc. Îmi zic că de fapt mă pricep eu foarte bine la disimulare.

Vine la datorie. Eu tot sper să obțin o confirmare, să găsesc sensul terapiei mele. Dau apă la moara metaforicului aisberg.

- Am terminat cu zgârierea spectrului dezadaptării mele, am ajustat componentele ce mă blocau. Suficient de mult încât să merg în profunzimea conflictelor mele interioare și să le pun capăt.

Agentul plimbă ochii. Sper să-mi zică ceva de vreun conflict. Dar nu.

- *Potrivit e să ai așteptări de creștere*.

- Mă aștept ca într-un fel sau altul să rezolv de-a binelea toată treaba cu dezadaptarea mea.

- Adică?

- Să mă fac un om mare și bun, să la ceva în urma mea. Nu degeaba am început o agendă nouă. Are și cotorul auriu. Și e din piele din aia bună. Vedeți?

Îi arăt agenda, nu are nici o reacție.

- Pe cine imiți tu acum?

- Nu știu, dar vreau să fiu și eu un om normal, ca ceilalți.

- *Una e să ai așteptări și exigențe față de tine, alta e să ai non-valori, imitații, pesudo-adaptări*. *Vreau să fiu ca ceilalți are componentă de demonstrativitate.*

În orice îmi găsea cusur afurisenia agentului. De multe ori îmi spusese că era bine să îți dorești să fii ca ceilalți, și acum că îmi doream, tot nu era bine. O dau la întors.

- Vreau să mă individuez.

- *Imitația e în incongruență cu individuația, așteptările și exigențele personale.*

- Păi și ce ar fi de făcut?

- *Eu cine sunt, ce fac cu mine, care e rostul meu pe lumea asta.*

Era culmea! Taman ce îi spusesem cu o ședință înainte că poveștile și scrisul pentru moment. Totuși m-au cuprins furia și frica în proporții egale. Dacă nu aveam un sens? Sau dacă agentul era total tembel și capricios?

Iar eram în mare în mare impas. Nu știam ce-i de făcut. Să renunț la gluma psihologiei de profunzime sau să mai aștept o vreme până aflu că are un sens?

Nu știam, nu știam!. Era oribil. Din lipsă de răspunsuri, încep să mă plâng că nu am făcut nimic și nu ajung niciunde.

Aflu că „*aoleul înseamnă așteptările supradimensionate și incapacitatea de a pune în acord resursele cu ceea ce am de făcut”*.

Mă simt ca cel mai prost găgăuță de pe pământ. Iar îmi spunea printre rânduri că nu eram în stare de nimic. Îngaim ceva despre poveștile mele. Îmi sunt și alea făcute de doi bani. Cică „*jocul, învățarea, munca sunt tipuri de activități umane”*.

Încep să îndrug câteva verzi și uscate despre viața mea de zi cu zi, de cum începusem să mă trezesc la șapte și să încerc să fac cât mai multe. Îmi spune și agentul ce mai făcuse și ajunge să mi se plângă de niște pățanii din luminata-i viață. Suferise niște frustrări. După mine vorbea de o meschinărie. Pe semne de aceea era așa cusurgiu.

Dar m-a suprins că mi-a împărtășit ceva din viața-i personală. Ori prinsese încredere în mine, ori suferise o așa o dramă încât nu se putea stăpâni în a nu povesti tuturor despre ea.

Oricum era total deplasat și eu nu realizam. Năzuiam să primesc niscaiva psihologie de profunzime.

Am primit praful de pe toba cea veche. Ședința s-a finalizat cu un îndemn ponosit – *să am curgerea firească, rostul lucrurilor, fără ciudă sau victimizări, autenticitatea în construcție.*

Plus că spre dezamăgirea mea am fost informată că vom avea trei săptămâni de pauză. Era inconsistent! Cu trei zile în urmă îmi spusese să creștem ritmul și intensitatea și de-o dată are probleme și pleacă. Vrând-nevrând a trebuit să-i accept scuzele și pauza.

Am scris mai multe povești. În una îmi exagerasem intenționat trăirile și dorințele anormale. Am râs copios în timp ce o scriam. Dar m-am și gândit că dacă i-o citesc persoanei de la terapie, atunci voi afla un crâmpei al psihologiei mele de profunzime.

Pe 16 octombrie am iar terapie.

Citesc satira mea. Evident că în română. Mă suprinde cât de repede fac trecerea din engleză în română. Mă poticnesc arareori.

Kindergarten în my Twenties – Sunt de grădiniță la douăzeci de ani.

Se pare că sufletul meu a decis să se țină de o taină antică. Am aproape treizeci de ani. Parcă secvențele îmi defilează atât de repede într-un proces pasager ce are loc într-un continuu temporal încremenit. Viața se întâmplă, evenimentele au loc, lumea se schimbă, în fiecare zi învăț ceva nou, dar frumoșii mei demoni interiori nu se maturizează. Presupun că a-ți lipsi orice frică de a îmbătrâni nu face decât să-ți țină la căldurică teroarea îmbătrânirii ce este închisă și ascunsă de puterea infantilismului. Trebuie să fiți informați că taina mea nu are nimic de-a face cu spectrul religios general acceptat. Este golită de orice conținut secular sau pios și doar folosește structura ritualică pentru a-mi eterniza tinerețea. Experimentez o ceremonie perpetuă care glorifică și cultivă specificitatea copilărească. Voi schița un panegiric al grațioaselor mele comportamente.

Toată lumea știe că prima grijă în educarea copiilor este susținerea igienei. Am crescut într-o familie complicată. Mama mea, o neuroloagă cu fobie de microbi, avea o frică permanentă de a nu rămâne fără provizii și strângea tot felul de nimicuri meschine. În consecință copilăria mea a fost plină de soluții antiseptice și grămezi ordonate de obiecte. Tatăl meu, un pediatru care se ducea la vânătoare în timpul liber susținea construcția sistemului meu imunitar adecvat. Spre groaza mamei mele el nu s-a spălat pe mâini înainte de a-mi introduce un deget în gură. Se spune că venise direct de la vânătoare. Eu nu îmi amintesc această pățanie, însă ea este aproape o legendă ce încă mai este relatată câteodată de membrii familiei mele. Bunicii mei au avut diverse origini. O avocată obsedată de aparențele impecabile, o profesoară de sport și lucru manual, un locotenent în rezervă ce lucra ca administratorul unei fabrici și un contabil care a murit când eu aveam trei ani. Toți aceștia au contribuit la puritatea mea. Din aceste influențe pestrițe s-a ivit un om nou.

Îmi amintesc cum vexam pe toată lumea prin refuzul meu de a face caca atunci când mi se spunea. Analele creșterii mele, au fost meticulos înregistrate în mai multe caiete. Expun cum la un moment dat se credea că sufăr de o formă severă de constipație. Însă verdictul medicilor a demonstrat contrariul. Deși am fost educată să folosesc olița cum se cuvine, din când în când recompensam absența îngrijitorilor mei prin mânjirea pereților cu ale mele fecale.

Poate că faptul de a face caca la oliță până la 22 de ani m-a limitat la o fază anală târzie. Sunt cam în dezacord cu aceasta. Nu sunt foarte încăpățânată, nu practic sexul anal și nu am mâncat niciodată producțiile mațelor mele. Astăzi vasul meu de toaletă este lipsit de murdărie, la fel cum este și apartamentul meu. Ca un tribut mărinimos și cordial către îngrijitorii mei, mă duc la toaletă dimineața, după ce mi-am mâncat micul dejun. Este de o importanță sacră să expulzez conținutul colonului meu în timp ce beau cafea cu lapte, fumez o țigară și citesc știrile. Câteodată faptul de a mă ușura poate aduce la suprafață impulsuri creative. O dată eram convinsă că a începe o afacere cu hârtie igienică personalizată e cea mai bună idee posibilă vreodată. Cine n-ar fi încântat să-și șteargă posteriorul cu o declarație dezgustătoare sau cu fața unui personaj pe care îl detestă?

Din nefericire, altcineva a făcut acest lucru înaintea mea. Deja există o companie înfloritoare care produce mai multe tipuri de hârtie igienică printată și personalizată. Și eu nu îmi doresc să fiu un emul. Pe deasupra nu este să moral să încurajezi o slăbiciune umană precum este pulsiunea de a umple cu ocări ceea ce nu îți place.

Sunt conștientă că nu este deloc elegant și cum se cuvine să folosești imprecațiile. Poate că fix de aceea o fac, ca să fac în ciudă pretențioasei conduite adulte. Este o nepolitețe asumată ce mă face să râd în gura mare, în special atunci când subiectul discuției are legătură cu excrementele. Materii fecale, excremente, deșeuri corporale, dejecții, scârnă, produse ale excreției, balegă, caca, găinaț, căcăreze, meconiu, melenă și așa mai departe. Iată câteva cuvinte care-mi sunt dragi și din când în când îmi populează cuvântările.

Nu îmi place să folosesc cuvinte vulgare precum c***t. Numai cei sărmani cu duhul recurg la uzul unor cuvinte de tipul c***t. Am învățat acest lucru în copilărie. După ce am trecut printr-o fază de folosire masive a expresiilor obscene, am dezvoltat o abordare elocventă a înjurăturilor. Este totalmente de plebeu să înjuri, însă din

când în când predicile mele sunt contaminate. Oricum, doar cei care îmi sunt apropiați, familia și prietenii, au șansa să mă audă vorbind într-o manieră scatologică.

Când mă simt deranjată de diverse instanțe ale autorității scap de stres prin a le mânji cu vorbe murdare. De exemplu, iarna trecută tot orașul era împânzit cu panouri publicitare ce o arătau pe Lana del Rey putrând diverse plovere din angora. Erau peste tot, pe clădiri, la metrou, în mall-uri, în parcuri, la colțurile de stradă și pe autobuze. Părea a fi ca și cum întrega populație era obligată să achiziționeze măcar un item de îmbrăcăminte pufos și păros. Eu sunt relativ alergică la lâna de angora, îmi intră în nas și mă mănâncă. Aveam o zi proastă, eram în întârziere datorită traficului aglomerat. Când am văzut reclama pentru a șaptea oară la un semafor pur și simplu am explodat. I-am spus amicului meu că Lana și puloverul ei merită să fie împroșcate cu tot conținutul unei cisterne folosite în golirea toaletelor ecologice. Adică o vidanjă plină cu rahat. Această replică impură, o glumă eliberatoare, mi-a cauzat un râz zgomotos și sănătos, fapt ce mi-a adus o atitudine mai relaxată. Amicul mi-a tot citat expresia pe toată perioada sezonului rece.

Am o problemă cu autoritatea și manifestările ei. Religia, opiul maselor este un sistem destul de restrictiv. Nu cred într-un Dumnezeu anume, dar am observat că mă cuprinde o stare de pace și de claritate a minții atunci când mă aflu singură într-o biserică. Chiar dacă respect acest aspect paliativ al bisericii, din când în când spiritul meu ghiduș ia în deșert numele lui Dumnezeu. Este foarte amuzant pentru mine și câțiva dintre prietenii mei să ne imaginăm că Sfânta Maică a Domnului are diaree după ce a petrecut cu Sfântul Duh, că Isus Hristos este constipat după ce a ținut o dietă exclusivă doar cu pește și pâine, sau că Dumnezeu însuși a mâncat prea multă fasole cu cârnați și trage vânturi din plin. Presupun că o grămadă de oameni ar găsi aceste lucruri ca fiind cumplite sau cel puțin absurde, probabil ceva de genul ridiculizării lui Moș Crăciun.

Totuși niciunul dintre scenariile mele nerușinate nu poate egala teribila reverie pe care a avut-o Gustav Jung (faimosul psihanalist) în copilărie. În memoriile sale el pomenește cum la vârsta de doisprezece ani, după o mare luptă cu el însuși, s-a lăsat să finalizeze un gând diavolesc. În fața ochilor minții lui se înălța o frumoasă catedrală. Deasupra ei era cerul albastru. Dumnezeu ședea pe un tron de aur. Deasupra lumii și de dedesuptul tronului un excrement uriaș cade peste noul, coloratul și radiosul acoperiș al catedralei. Îl zdrobește și apoi dărâmă pereții bisericii.

Câteodată îmi place să vorbesc despre rezultatele defecării mele, să descriu satisfacția sau truda de care am avut parte în timpul acestui proces fiziologic. Răspândesc cu obrăznicie informații despre textrură și formă. Scala Bristol de apreciere a scaunului este un instrument medical ce clasifică fecalele umane în șapte categorii: tipul 1 – mici bulgări separați și tari, ca nucile (greu de scos afară); tipul 2 – formă de cârnat, dar cu protuberanțe, umflături; tipul 3 – ca un cârnat, dar având crăpături pe suprafață; tipul 4 – ca un cârnat sau un șarpe, neted și catifelat; tipul 5 – bule moi cu formă precisă (ușor de scos afară); tipul 6 – bucăți pufoase cu marginile zdrențuite, un scaun moale; tipul 7 – apos, fără bucăți solide, în întregime lichid. Presupun că încerc să aduc în prim plan satisfacția mea antediluviană descinsă din recompensarea umplerii oliței cu caca. Din fericire la vârsta de zece ani am scăpat de prostul obicei de a-mi inspecta conținutul solid al oliței cu un obiect ascuțit. Nu a mai prezentat interes pentru mine odată ce am aflata despre clasificarea scaunelor din unul dintre îndreptarele medicale ale părinților mei.

Delicata modelare a dejecțiilor corpului uman nu se reduce doar la excremente. Există și urină, mucus nazal, flegmă, ceară de urechi, și haine murdare. Nu am fost tipul de copil care face în pat. Vezica mea a fost conformată conduitei civilizate în timp ce învățam să merg. Să faci pipi oriunde în afara pantalonilor sau patului este un act care aduce împlinire. Ador să fac pipi în zonele unde este permis să fac asta, cum ar fi veceul, dușul, marea, pădurea sau tufișurile. Câteodată plăcerea micțiunii mele este crescută de ciudățenia vreunei soluții improvizate menite să rezolve o nevoie stringentă. Să dai apa afară din tine lângă roata mașinii oprită în pantă este un deliciu. Aproape că am intrat în extaz când am făcut un pipilică într-o catacombă dintr-un sit turistic. Poate s-ar crede că acesta este un comportament sexual matur, o perversiune. Nu. Eu îmi reprezint această activitate ca gest poznaș.

De cteva ori mi-am imaginat că sunt un copil adult: să fiu hrănită și să port scutece. Când am citit că această practică face parte din sfera BDSM, atunci elanul către dânsa mi-a dispărut cu totul. Pentru numele lui Dumnezeu, nu sunt un pervers sadea! Sunt un măscărici inofensiv care zeflemește cu blândețe tabuul poluării simbolice. Poate de aceea mă și amuză poveștile despre adulții care suferă de diverse tipuri de incontinență.

Secrețiile nasului meu au o importanță sacră pentru mine. Arareori le suflu într-un șervețel. Este aproape un sacrilegiu să irosești activitatea relaxantă de a scoate uscatele secrții una câte una. Mai ales printr-o manieră brutală, precum suflarea lor energică. Desigur că atunci când am guturuai sunt forțată să iau cu asalt batista. Cert este că îmi place să vânez mucusul din cavitățile mele nazale și să îl expun pe lenjerie, în spatele tăbliei patului sau pe sub masă. Desigur că din când în când procedurile mele de igienizare distrug toate aceste colecții. Trebuie făcut loc pentru nou veniți. De asemenea, lipicioasa producție este transformată în mici forme rotunde ce sunt catapultate către diferite ținte, precum coșul de gunoi sau pisica mea. Sau pur și simplu către nicăieri. Această activitate de a freca mucusul între degete este relaxantă prin ea însăși. Deși unii oameni de știință afirmă că mucofagia întărește sistemul imunitar, nu mă încântă să mănânc rezultatele scobitului în nas. Obțin suficientă satisfacție din expunerea lor unei unei anumite audiențe sau din etalarea formelor pe care le ia mucusul meu sau din compararea acestor forme cu cele ale mucusului extras de prietenii mei. Vă rog să nu mă înțelegeți greșit, nu îmi introduc degetele în nasurile lor, ei fac asta singuri.

Scuipatul este un obicei urât. Copilul este învățat că a evacua în forță din gură saliva sau alte substanțe este dezgustător, lipsit de respect, obraznic și nepoliticos. În Evul Mediu scuipatul era parte integrată a vieții cotidiene și în India încă se obișnuiește ca mamele să scuipe fin pe copii lor pentru a-i proteja de deochi. Societatea occidentală

civilizată intezice cu emfază orice scuipat din motive de sănătate. Entuziasmul meu în a scuipa este imens, dar bine ascuns de ochii plini de spaimă ai adulților. Folosită pentru a insulta, a aduce noroc sau pur și simplu pentru eliberare, expulzarea mea cu salivă este dozată în conformitate cu nivelul de acceptanță pe care îl găsesc în jurul meu.

Cerumenul, galbena substanță cerată care se găsește în urechi, este o altă sursă de plăcere pentru mine. E o bucurie să o scot cu degetul sau cu un bețigaș pentru urechi și să o miros. Mă bucur că nu fac parte din cele două procente ale populației care au un tip uscat de cerumen. Această ceară uscată indică că aceste persoane nu posedă compusul chimic ce servește drept hrană pentru bacteriile de la subraț. Aceste creaturi microscopice sunt responsabile pentru transpirația mirositoare. Prin urmare, aș fi fost de asemenea privată de a-mi mirosi hainele murdare. Obiceiul meu de-a mirosi este ceva bine întreținut, se aplică doar în cazul îmbrăcămintei mele și puțini oameni știu despre el.

Dar destul cu preocupările igienice. A doua grijă în creșterea unui copil este socializarea micii persoane întru deprinderile educate și morale. Am înțeles rapid cum funcționează lumea, și cu mare profunzime. Singurul lucru deranjant atât pentru mine, cât și pentru ceilalți, era că nu prea eram de acord cu toate prescripțiile cultivate în jurul meu. Adulții îmi spuneau să urmăresc normalitatea, să fiu un copil bun, să mă supun, să fac asta și ailaltă. Ce păcat că uneori adulții făceau fix opusul propriilor lor reguli. Nu erau consitenți cu ceea ce spuneau. Sau, și mai rău, regulile prin însăși natura lor erau ineficiente. Cumva am internalizat un comportament idealizat și un cod moral, ce m-au pricopsit cu obiceiul de a percepe lumea prin niște lentile perfecționiste. Oamenii sunt imperfecți de la natură – acesta este un fapt deja știut. Chiar și așa nu sunt de acord cu transcendentaliștii. Acești sărmani idealiști credeau că sociatatea și instituțiile sale, în special religia organizată și partidele politice, au corupt esențialmente puritatea individului. Nu există asemenea lucru, puritate individuală. Ci doar conținuturi ambivalente, ambigue și încâlcite. E haos. Pentru a face față sistemului găunos din jurul meu mi-am dezvoltat propriile metode și performanțe.

Una din primele abilități, pe care le-am dezvoltat simultan cu dobândirea vorbirii, a fost să spun "nu". Orice lucru sau cerință era întâmpinat cu negare. Lucrurile nu trebuie să fie luate de bune. Ai nevoie de explicații pentru a acționa. Chiar și atunci când sunt de fapt acord cu ceva, îmi place să resping doar de dragul zăpăcelii și ofensei. Mă distrează harababura și consider că oamenii își arată adevărata natură atunci când sunt puși în fața unor condiții extreme. Desigur că sunt mereu deschisă în a-mi schimba punctul de vedere la 180 de grade. Aceasta se întâmplă când îmi sunt prezentate argumente și am posibilitatea de a negocia. De asemenea, mă opresc din a confuza și zăpăci atunci când cealaltă persoană ajunge la extenuare sau la capătul răbdării. Fie sunt convinsă de validitatea punctului de vedere a cuiva, fie pur și simpu sunt de acord în cea mai inocentă manieră cu chestiunea, după ce am constatat ciuda și disperarea cuiva. Pentru a ilustra acest fapt voi prezenta două cazuri epocale din adâncurile memoriei mele.

Într-o vară, la vârsta de trei ani, eram la mare cu întreaga mea familie, un grup aiurit. Cineva a avut idea să-mi furnizeze o cutie de Tic-Tac. Eram la cină și eu am refuzat să mănânc pe temeiul că mai întâi trebuie ca unul dintre ei să se ducă la hotel și să-mi aducă cutia cu bomboane. Au fost de-a dreptul indignați iar eu am persistat doar pentru mi-au spus nu fără a-mi da vreo altă explicație. Mâncarea a sosit iar eu am refuzat să iau vreo înghițitură până nu îmi voi vedea cutia cu bomboane. Am fost amenințată cu bătaia, cu toate că nu făceam decât să insist. În cele din urmă am primit o palmă și nu am mai avut o altă alternativă decât aceea de a mă hrăni. După ce toată lumea a terminat de mâncat am revenit cu solicitarea mea. Se poate spune că acest demers al meu se circumscrie mecanismului de a spune nu. Strategia lui "nu" include proceduri ajutătoare ale relei voințe : iritare, instigare, ofensare. Trec peste particularizarea lor în acest moment deoarece trebuie să-mi prezint cel de-al doilea caz.

Acum doi ani îmi renovam apartamentul. Familia, prietenii și muncitorii erau împotriva deciziei mele de a achiziționa mobilă de culoare maro-închis pentru sufragerie. Fiecare avea motivul său neînsemnat și subiectiv, și nu era în stare să-mi asigure o justificare adecvată. Imediat după ce mobila a fost montată am realizat că am luat o decizie proastă. Așadar, spre agonia muncitorilor, am hotărât să demontez monștrii întunecați din sufrageria mea și să-i duc înapoi la magazin. I-am schimbat cu aceleași modele însă de culoare albă. Stupefacția vânzătorului a fost neprețuită.

Și acum să mă întorc la ceea ce am lăsat neterminat, reaua mea voință. Presupun că ar fi cumva impropriu să denumesc deformările pe care le aduc situațiilor drept maliționizate. Bunica mea avea obiceiul greșit de a mă prezenta ca pe un copil neastâmpărat. Voiam să-i arăt că nu sunt un diavol, așa că îi jucam și mai multe farse. Era dezgustată, însă trebuia să înțeleagă cum este un demon adevărat. Din moment ce bunica mea mă numea drept bestie pentru orice fleac pe care îl făceam, eram forțată să îi arăt cum este un drac adevărat. Așa că făceam și mai multe trăznăi.

Cream lucruri frumoase din deșeuri. Jucăriile obișnuinte nu prezentau mare interes pentru mine, în afară de a le descompune pentru a vedea ce este înăuntru. Preferam să-mi produc propriile obiecte de joacă din deșeuri. Să scotocesc prin gunoi era o activitate plăcută ce-mi oferea o grămadă de comori. Mi se făcea observație și eram aspru dojenită. Buzunarele îmi erau golite cu forța de toate nimicurile pe care le adunam, însă a găsi comori în lucrurile pe care alții nu le doresc e un obicei ce a continuat cu subtilitate până în ziua de azi.

Providențial, societatea zilei de azi are o febră ecologică. Prin urmare, gunoiul a devenit o prețuită materie primă. Trendul vintage îmi permite să adun bogăție din gunoi într-un mod acceptabil.

Anul trecut am aflat de garbologie, studiul deșeurilor și gunoaielor moderne, o diciplină academică. Cum îi povesteam eu unui prieten despre această garbologie, am simțit o dorință nestăpânită de a scoate la lumină pasiunea copilăriei mele. I-am descris în amănunt timpuriile mele căutări de valori în gunoi. Am reușit să-l implic pe dată pe

amic într-o investigare a gunoiului. Eram în parc şi era seară. Am inspectat majoritatea tomberoanelor stradale cu ajutorul lanternei de la telefonul mobil şi al unui băţ. Cetăţenii şi vagabonzii erau în egală măsură uluiţi. A fost remarcabil. Am filmat parte din tărăşenie, două videouri au imortalizat secvenţe ale momentului pentru posteritate. Poate că nepoţii mei se vor amuza dacă le-ar privi. Eu şi amicul am râs câteva săptămâni bune reexaminând videourile.

Din totdeauna mi-a plăcut să râd. Problema era, şi încă este, cu ciudatul simţ al umorului pe care îl am. Metodologia mea de a mă distra nu se rezumă doar la spectrul scatologic sau la pângărirea autorităţii, aşa cum am menţionat mai înainte. Umorul negru este singurul tip de umor matur pe care îl experimentez. Comediile şi calamburile le înţeleg, însă nu empatizez cu ele. Mă amuză la culme dezordinea, perturbările şi anomaliile apărute pe nepusă masă. Un copil râde atunci când îşi scapă pâinea cu unt pe jos şi cade pe podea fix cu partea unsă. Umorul este o strategie de coping pozitivă pentru condiţii nefavorabile. Râd ţinându-mă cu mâinile de burtă atunci când obiectele se prăvălesc în dezordine şi atunci când cineva se împiedică şi cade sau este dintr-o dată împroşcat cu ceva. Chicotesc atunci când vărs ceva pe mine. Mă hlizesc atunci când sunt stresată.

Dar dezordina şi debandada pot fi de asemenea create, nu trebuie doar să apară fără de control. Mă distrează să: arunc obiecte fără ţintă, produc zgomot, construiesc instrumente de percuţie, folosesc cuvinte incomprehensibile, desenez creaturi bizare, batjocoresc, maimuţăresc, ridiculizez, creez tărăboi, gălăgie, zarvă şi tapaj.

Să ţip, să urlu şi să scâncesc pe diverse tonuri şi în diverse voci era o activitate ce mă ademenea teribil în copilărie. Mă exprimam în acest fel în cele mai nepotrivite circumstanţe, astfel încât să tulbur, să zăpăcesc şi să-mi consternez audienţa. După o vreme audienţa mea rămânea chiar fără cuvinte în a descrie abominabila monstruozitate auditivă la care erau supusă. Iar eu râdeam cu atâta poftă că aproape mă tăvăleam pe podea. Astăzi rar mai folosesc această tehnică. Câteodată îmi mai complimentez prietenii apropiaţi şi familia cu un spectacol al sunetelor stridente. Spectacolul acesta este menit să le izgonească terorile, fricile, anxietatea şi stresul. Teatrul şi drama pricinuiesc catharsisul, care purifică audienţa. Şarada şi parodia fac acelaşi lucru. Îmi plăcea la nebunie să imit comportamentele adulte într-o manieră ridicolă, se ascund lucrurile adulţilor şi să le fac farse. Mai târziu am realizat că aceste fapte sunt faptele unui trickster (păcălici). Tricksterul este o figură mitologică, care joacă farse, nu se supune comportamentului convenţional şi încalcă regulile zeilor şi ale naturii. Câteodată acţiunile lui sunt maliţioase, chiar dacă în cele din urmă au efecte pozitive (cu toate că intenţiile iniţiale ale tricksterului puteau fi ori pozitive ori negative). La fel şi în cazul măscărelii, parodierii şi ridiculizării mele.

Vădit că a măscări, a parodia, a ridiculiza şi satiriza sunt acţiuni de o importanţă evidentă pentru mine. Cu toate acestea ele nu se compară în termeni de satsifacţie cu o rafală zgomotoasă generalizată. Să-mi petrec timpul cu ţâncii de grădiniţă este încă o mare încântare pentru mine. Mă simt ca şi cum aş fi unul dintre ei. Flecăresc, ţip, fug, mă mişc neîncetat şi produc larmă, zarvă şi zgomot. Să bat darabana pe suprafeţe răsunătoare rămâne una din plăcerile mele mari. Majoritatea ţâncilor pare că gândesc la fel. Odată, într-un parc izbeam o sticlă goală de plastic, în ideea de a-l enerva pe un amic. Cu mare delicateţe el mi-a atras atenţia către copii care începuseră să facă acelaşi lucru. Erau emulii mei infantili. Pentru acest motiv m-am dus să mă joc cu ei. Am improvizat chiar şi un joc – împăratul care poartă o coroană de nătâng.

A venit vremea să-mi închei destăinuirea. Ca o concluzie, trebuie să mărturisesc că intenţia mea a fost să încarc peste măsură mintea cititorului, cu un conţinut zăpăcitor, ce lasă omul perplex. De asemenea am obţinut şi un extra beneficiu, m-am eliberat de feluritele-mi disfuncţii într-o manieră prolixă.

11.10.2013

Citind rândurile de mai sus în faţa entităţii terapeutice mi-am dat seama de ceva. Mă simţeam tare bine să îmi aud propria poveste. Îmi plăcea, era satisfăcător. Agentul terapeutic nu era de aceiaşi părere. Oftase, plescăise, îşi dăduse ochii peste cap, îi făcuse mari-mari de mai multe ori în timpul audierii ei.

Totuşi eu speram la un verdict optimist. Dacă nu-mi dădea ceva din psihologia de profunzime măcar să îmi fi spus că făurisem pilda bufonului căruia îi lipsea o doagă.

Măscăreală, regresie, neasumare – asta mi-a zis agentul că prezenta scrierea mea.

- Dar cum neasumare? Nu am pus eu acolo negru pe alb metehnele mele? Într-un mod exagerat chiar.

- *Funcţionarea în extremă nu-mi aduce satisfacţia naturală conştientă. E necesar să văd mecanismele şi procesualitatea lor. Dar nu suficient. Trebuia să fac alegerea conştientă, ce îmi este mie necesar.*

Era cam fără de sens ce spunea. Pesemne îi fusese copleşită pioşenia de satirizarea celor sfinte prezentă în povestea mea. Pe de-o parte jubilam.

Dar îmi era şi frică ca nu care cumva să fiu de-a binelea bolnavă.

- Bun deci povestea e o regresie. Ce ar fi de făcut?

Speram la ceva mintos dar am obţinut nişte parascovenii pline de judecăţi de valoare.

- *Asumarea maturităţii, cum mă definesc, care sunt activităţile care îmi aduc satisfacţie? Cui îi sunt utilă? Mie şi celorlalţi?*

- Să scriu, să îmi prezint patologia, să mă eliberez de ea.

Parcă nici nu aude ce spun.

- *E păcat de resursele pe care le las să se manifeste inadecvat, prelungesc nişte comportamente care nici pentru un copil nu sunt adaptabile.*

- Aha.

- *Via! Ieşire din conflict!*

- Cum?

- *Soluția ar fi investirea resurselor în adevărata construcție.*

- Adică să mă fac normală, ca ceilalți?

- *Responsabilitaea este în primul rând față de propria persoană. A-mi rezolva conflictele interioare, așa sunt adecvată și adaptată. În felul acesta îmi devin utilă mie și celorlalți.*

- Păi și așa nu sunt? Am râs când am scris-o.

- *Dorința de glumă e altceva. Starea de copil autentică și nu exagerări ca râgâit, băşit, țipăt.*

O luase razna, nu scrisesem nimic despre râgâit. Poate ar fi trebuit să o fac.

Era cam dus agentul dar mie îmi încolțise în minte ideea că am conflict.

Mă păcăleam. Suferința mea ce mare că nu avusesem voie să mă joc cu copii atunci când eram mică, fusese curmată. Nu eram un bun animal social doar cu cei de vârsta mea. Ajunsesem să mă înțeleg de minune cu țâncii. Mă dusesem dincolo de ce nu avusesem voie în copilărie.

Dar premisa că aveam conflict m-a răscolit. În ziua următoare l-am pus în scris. În română și în versuri. Intrasem într-o ușoară manie de ciudă că nu avusesem parte de ceea ce speram, o psihologie de profunzime. Ba mai rău, fusesem aspru judecată.

Epopeea unirii contrariilor
Actul I – Lupta Uriașilor

Vai și-amar de capul meu, o luptă mare mă dă gata.
În interiorul meu au prins a se sfădi doi uriași,
Unul îmi zice că tre' să fac armata.
Mai-mai că nu vreau, mai bine fac urmași.
Dar dacă ies ca mine?
și te fac să-ți sară nervii de pe tine.
Cumva țin cu uriașul plin de jocuri caraghioase,
Cred că-l știu de când în burtă la mama trăgeam la aghioase,
E nediferențiatul spirit ludic uneori mai face și în ciudă,
Uriașului cu armata, spiritului matur, tare îi mai dă de trudă.
De cum a încercat să-și facă intrarea, acum mulți ani,
Maturul a fost întâmpinat cu ocări și mâncare pe bani.
Rezilient și-a îndurat traiul mizer.
De ceva vreme își cere drepturile,
i-au ajuns trăznăile, ifosele, vaietele și pretențiile de Kaiser,
emise de uriașul bătrân și tembel, ce râde de toate făpturile.
Așa că a pus piciorul în prag, infatilul senil a făcut arțag.
Țipă, urlă, se rostogolește, debandada o sporește,
Dar teritoriul îi este delimitat, nu prea mai sare peste prag.
Uite că acum câteva zile, uriașul nărod o farsă clocește.
Îi scrie rezilientului un mare panegiric,
Înțesat cu vorbe elogioase precum acidul sulfuric.
I-a făcut de trei parale disciplina, atenția și rostul potrivit,
Responsabilitatea, truda, silința și buna-măsură le-a strivit,
Cu un tăvălug al justificărilor plângăcioase.
Chemat să dea explicații, a trecut la fapte pișăcioase,
L-a împroșcat pe disciplinat cu un jet de urină,
Haina i-a mânjit-o cu rahat făcând o față senină.
Și așa de încheire, scoate un râgâit și o băşină.
De când e la mine în suflet, uriașul cu rost nu s-a purtat ca un prost,
A înghițit cu înțelegere faptele celuilalt, chiar dacă îl cam scoteau din avanpost.
Însă după acest elogiu adus copilului dezaxat,
Mai-mai că buna purtare și-a încălcat,
Îl ia pe infantil de guler și îl scutură bine,
Uite așa vin somatizările peste mine,
Dau din colț în colț, doar doar să scap de angoasă,
Lupta lor devine și mai crasă.
Vreau să îl educ pe uriașul care s-a născut odată cu mine,
Nerușinat el mă mă îmbie cu fel și fel de măscări ce mă amuză,
Vorbele lui de duh pompoase de amalgam sunt pline,
Scârnăvia scârbavnică îi e mereu pe buză.
Șiret și obraznic mă vrea de partea lui.
Dar iaca că m-am săturat și eu,
Am decis să iau partea omului,

Să încetez să arunc darurile frumoase la veceu.
Fac un pact cu uriașul matur și îl chemăm pe uriașul infantil la negocieri,
Aici are loc o luptă de muieri și jderi,
Se scuipă, se păruiesc, aruncă cu muci,
Sfârșesc prin a mă amenința că se fac eunuci.
Pentru moment i-am unit,
Disciplinatul mă veghează să îmi dau silința în lucrurile potrivite,
Infantilul îmi dă bucurie să fac ce mi-e menit.
Împreună se cresc și mă cresc,
Din când în când mai tre să îi strunesc.
Aștept cu teamă și exaltare un episod viitor.

Actul II – Farafastâcul duhorii

Nici o zi nu a trecut că un pocinog au și făcut,
În duhori și miresme s-au bătut.
Citește țâncul pe Baudleiare,
Ce altceva, decât "Un hoit", putea să folosească în a-l face pe uriașul mare stingher?
Nu se rezumă la citit, putorile le ia la mirosit,
Adulmecă murdării și stricăciuni neobosit
Pe matur l-a înnebunit.
Colac peste pupăză, fetitiditatea și mirosurile grele în cuvinte mari le descrie,
Literar și elocvent bagă nările în sicrie.
O balegă, o pisică moartă, o oală veche cu sarmale sunt doar frumuseți respingătoare,
Drept urmare le asezonează cu muște verzi, carne putrezită și vomă trezită
Mai adaugă grăsime râncezită și brânză mirositoare,
Un pic de Roquefort, câteva ouă clocite și oroarea e gata pregătită.
Mental și senzorial, căci concret nu poate.
Are nevoie de acțiunea mea, alminteri miasma din vers nu o scoate,
Rămâne pildă pentru estetica urâtului și atât,
Ce nu te întreabă cum și cât,
Tolerezi scârna la nivel metaforic.
Pe uriașul matur îl apucă gărgăunii, pe mine un avânt euforic.
Aproape că vreau să amușin maclavaisul mirositor propus de infans.
Când dau să mă apuc să aduc ingredientele necesare,
Vine uriasul apolinic cu un avans,
Vorbește despre incântarea simțurilor, frumusețea mirosurilor,
De la cele florale până la cele animale,
Patchouli, roze, liliac, lăcrămioare, parfumul zorilor,
Ploaie, iarbă cosită, cozonac și o clocotită oală cu sarmale,
Îl înfurie pe uriașul dionisiac, care pornește un nou atac,
Ceară de urechi, frecăței dintre degetele de la picioare, mizerie din buric,
Mirodeniile mai că le bagă în dric.
Celălat nu se lasă mai prejos și purifică asediul jegos,
Smirnă, ambră și tămâie, ulei de lămâie, un mușchi de vită gros,
Proaspăt fript și asezonat cu unt,
Iar eu mă încrunt.
Mă ia o colică biliară de la lupta lor plină de gargară.
Mi-a plăcut să miros din cele mai vechi timpuri,
Ba chiar m-am pricopsit cu numeroase ticuri.
Atașamentul primar se crează prin simțul olfactiv,
Iar eu l-am așezat pe un stativ,
Mirosul este pentru mine o satisfacție primară și primordială,
Dintre o mângâiere și a-mi mirosi mâna, o aleg pe cea din urmă,
Din copilărie m-am căpătuit cu această aiureală,
Ce nici măcar acum nu se mai curmă.
Febril miros mânuța, chiar de trebuie să-mi suflec mânecuța
Părinți și îngrijitori deopotrivă au încercat să-mi înlăture hachița, amenințând cu bătăița.
Eforturile lor au fost în van, mirositul încă îmi stă pe divan.
Dar lupta prezentă cu putori și arome mă pleznește ca un bolovan,
Gata cu mâna compulsiv dusă la gură,
Deja sunt plină de ură.
Față de mine, că nu mă pot controla,

Ticurile încep a mi le etala
Lupta celor doi e încă în toi, ciripesc ca niște pițigoi,
Excremente, unguente, parfumuri franțuzești, cartofi copți, chiar și miros de strigoi,
Zboară prin eter și-mi biciuiesc urechile,
Acum infantilul mă invită să adulmec scârna rămasă după ce sunt tăiate unghiile
Maturul îi dă cu clătite în unt și iasomie
Eu mă revolt pe amândoi cu lăcomie.
Mă dau cu parfum, duelul aromelor îl fac scrum.
17.10.2013

La câteva zile după ce am scris mini-epopeea m-a luat angoasa iar. Mă bântuia că am conflict, inadecvare și suferință. Am scris o poveste în care încercam să-mi prezint jalea pricinuită de agent. Avusesem percepția că îmi tot înnăbușise zvâcurile creative. Era sinistru.

Am zis să scot povara din mine prin scris. A ieșit asta:

I'm not good enough. Nu sunt suficient de bună.

Faptul de a scrie "Kindergarten in my Twenties" m-a făcut să realizez și mai mult cum mi-am irosit energia și înțelepciunea pe fleacuri meschine. Cred că în jurul vârstei de optsprezece ani m-am gândit mai în detaliu la tendința mea către bagatele, meschinării și nimicnicii. S-a întâmplat în timpul unei discuții filozofice cu un amic. Am căzut de acord în privința irosirii darurilor mele. Am pecetluit această concluzie cu o metaforă batjocoritoare menită a-mi scuza refuzul de a mă dedica studiului sârguincios. Nu mă puteam pune în acord într-o țară a cizmelor. Consideram că majoritatea oamenilor din jurul meu sunt precum cizmele. Bruți, tăioși, bădărani, apatici, încăpățânați, închiși și limitativi, obsecvioși (slugarnici), o cohortă de adjective ce nu putea merita altceva decât ciuda și ridiculizarea. Ei meritau desconsiderarea și persiflarea. Mi-am lăbărțat neuronii într-un sistem care mă face de rușine în fața celorlalți într-o manieră trufașă.

De curând am citit într-o revistă glossy despre educația adecvată ce ar trebui hărăzită copiilor supradotați. Mici litere în fonturi colorate subliniau nevoile speciale și riscul social în cazul copiilor superdotați. În școlile obișnuite acessți copii se simt plictisiți, marginalizați, insuficient stimulați, nu au cu cine să discute despre ideile lor, sunt dojeniți pentru energia debordantă de care dau dovadă, mustrați pentru curiozitatea lor fără margini, intră în conflict cu dascălii în baza dorinței lor de a se manifesta liber, necenzurat, dincolo de convenții. Datorită acestor metehne ale lor, copii supradotați întâmpină probleme în comunitatea școlară, deranjează orele, devin factori de stres pentru profesorii și colegii lor. Ajung să aibă o stare sufletească exasperantă pentru că se simt inadaptați și inadecvați. Articolul citează un studiu. Rezultatele lui sunt cutremurătoare. Aproximatin 97% dintre acești "copii minune" nu reușesc în viață și la școală, devin niște ratați. Articolul mi-a frânt inima, aproape am plâns.

Majoritatea profesorilor mă considerau un copil inteligent. Din păcate ei preferau să-mi atragă atenția că îmi lipsesc discilpina și ambiția, în loc să mă motiveze să ajung la rezultatele necesare. Unii dintre ei au ajuns la concluzia că sunt un diamant neșlefuit, imposibil de a fi gestionat. Eram tare încăpățânată în a-mi apăra lipsa de atenție și cunoștințele precare. Fie sfidam, fie eram absentă, cu mintea în altă parte. De fapt experimentam un vid permanent ce era râzgâiat de comportamente păguboase (necorespunzătoare).

Când am decis să mă îndrept am întâmpinat diferite probleme. Lipsa gratificării pentru comportamentele mele timpurii îmi dă dureri de cap și ruminații permanente. Validarea mea se înalță din crearea de tărăboi, debandadă și zăpăceală. Pot să anticipez că disciplina, tenacitatea, străduința, perseverența și constanța aduc rezultate bune în orice demers. Din nefericire încă nu știu cărei posibilități să le aloc.

Viața ne oferă tuturor posibilități infinite. Aceasta este mantra contemporaneității. Treaba e că izvorul nesecat de alternative trebuie folosit conform anumitor reguli. Totuși încă nu s-au concretizat câteva prescripții în a utiliza profitabil miriada de șanse. În primul rând situația globală a potențialităților nesfârșite este un lucru nou. Nu a trecut suficient timp încât să fie dezvoltat un anumit cadru pentru utilizarea sa. În al doilea rând, însăși natura posibilităților infinite este difuză. Așadar faptul de a prescrie geneza posibilităților infinite este un paradox. Cum poți recomanda infinitul? Conform principiului relativist "este ceea ce poate fi". Oamenii tânjesc după adevăruri universale. În zilele noastre validitatea absolută este că "poate fi orice". Cum să te descurci cu o asemenea incertitudine? Totuși a ieșit la iveală o atitudine călăuzitoare. Aceasta susține că ar fi indicat ca individul să-și sincronizeze aptitudinile și predispozițiile pentru a atinge orice scop.

"Să-mi urmez vocea interioară", așa ar denumi perseverența un coach sau un terapeut contemporan. Inima mea este amară. Este fascinată de dezordine și se simte vinovată. De asemenea, vrea să se preschimbe, să fie mai bună, să realizeze și să facă lucruri mărețe, chestiuni confirmate social. Contradicția dintre a mă revolta împotriva întregului sistem și dorința de a fi o ființă umană de succes în sistemul existent îmi cauzează o neliniște atroce. E un sentiment de rușine care mă lasă confuză, pentru că nu știu care este chemarea mea interioară. Mă pierd în infinita mare a posibilităților. Pe de-o parte simt că pot face orice, iar pe de altă parte simt că nu sunt suficient de bună la nimic. M-am aventurat în mai multe demersuri, sub umbrela de a le da o șansă.

La începutul fiecărei încercări mă entuziasmez. Visez cu ochii deschiși la reușite fructuoase și recompensarea succesului. Apoi mă sperii și sunt anxioasă. Dacă nu sunt suficient de bună? Aștept rezultate imediate și mă doboară chiar și cel mai mic eșec. Înflăcărarea mea perfecționistă mă face să fiu nerăbdătoare, lipsită de atenție și empatie. Îmi este atât de frică de eșec încât pentru a începe orice lucru e nevoie să mă păcălesc. Fac

aceasta diminuând importanța oricărui obiect, a oricărei munci, a oricărei ocupații sau treabă. Un lucru de o importanță capitală îmi pietrifică întreaga ființă. A mă juca, a experimenta, a examina – sunt activități suportabile. Munca destoinică și susținută în a atinge un scop obiectiv mă intimidează până la stupoare. Nu contează dacă este scopul sau însăși drumul, eu mă îngrozesc atunci când îmi reprezint oricare dintre încercările mele ca fiind importante. Devin instabilă, mă cuprind sfâșierea interioară și teroarea, gândesc că sunt îngrozitoare doar pentru că simt că trebuie să dovedesc că sunt bună. În consecință mă împiedic de una singură să mă implic în strădanii afirmative. Astfel trăiesc cu o vină permanentă că nu sunt suficient de bună.

Vreau să fiu despovărată, să fiu vindecată de această durere și greutate, să îmi găsesc pacea interioară și să fiu utilă societății. Timpul și spațiul pot fi revitalizate dacă ai cel puțin imaginea a ceea ce îți dorești pe viitor. Cel mai drag înlocuitor pentru figura tatălui, Carl Gustav Jung a spus că dezordinea și lipsa de sens sunt mama ordinii și sensului.

[…]

Și de aici am schimbat total sensul poveștii. Am început un basm despre Vurli, un drăcușor (imp) din Alpi care trece prin diverse încercări în drumul maturizării sale. Mi-am dat seama că de fapt scriu despre mine. Îmi doream să fac lucruri curajoase și să cunosc majoritatea emoțiilor. Acest drăcușor, Vurli, trăia într-o lume fantastică, complementară cu lumea noastră cea de toate zilele. Era o lume în care drăcușorii (impii) sădeau și recoltau emoțiile în oameni. Aceasta era îndeletnicirea lor de la începutul lumii, așa luau naștere emoțiile, prin munca sârguincioasă a societății impilor. Lumea impilor avea cam aceleași principii cu lumea concretă a zilelor noastre. Ba chiar avea o legătură directă cu lumea oamenilor. Impii erau stăpânii emoțiilor.

Ceea ce mi-aș fi dorit și de la mine.

Așa înțelesesem eu prescripțiile agentului de a mă dezvolta emoțional.

Am dat copy paste la toate tipurile de emoții de pe Wikipedia în ideea de a le asocia pe fiecare cu câte o formă geometrică colorată. De ce? Pentru că impii mei vedeau emoțiile în forme și culori, doar așa le-ar fi putut sădi și culege. Intriga basmului meu era că Vurli învăța să mai întâi să culeagă emoțiile, pentru ca mai apoi să învețe să le și sădească. Numai că Vurli s-a gândit să aleagă o cale nou apărută. Noile tehnologii (internet mobil, social media, smart-phone) au modulat noi tipuri de emoții, neamaiîntâlnite până atunci. Guvernarea impească a alcătuit un departament ministerial menit să gestioneze noul flux emoțional. De cum a aflat despre acest departament Vurli a decis să-și îndrepte drumul și strădania către dânsul. De aici începeau aventurile sale, care mai de care mai neobișnuite și mai pilduitoare.

Intenția mea de a mă elibera prin scris de povara entității terapeutice se transformase. O pusesem pe goană de cum o descrisesem.

De cum pomenisem de Jung șuvoiul narațiunii mele a curs către lumea impilor. Am decis că Povestea Impului Vurli merită extinsă la nivel de roman. Îmi explodau în minte tot soiul de situații și aventuri cu acest drăcușor aflat în drumul său către noul departament. Obosisem și nu voiam să-mi pierd ideile. Am așternut o întreagă structură de capitole și subcapitole, câteva mențiuni depre fiecare și am încheiat.

Vine terapia. Citesc lupta unirii contrariilor și descriu ce făcea Vurli. În sfârșit mi se recunoaște meritul creativ. Apoi mi se dă în cap.

- *Via și asumarea identității potrivite e un act creativ. Crearea de sine presupune un comportament matur – disciplină, asumare, responsabilitate, spontaneitate, flexibilitate*.

- Descrieți ce fac eu cu scrierile mele.

- Te invit să reflectezi.

- La ce?

- *Să fac alegerea potrivită dincolo de extremele pozitive sau negative, calea de mijloc așezată și responsabilizată*.

Mă bezmeticea ca să-mi omoare focul viu din mine, să mă facă o conformistă anostă. Mi-a mai spus și că "*dincolo de scârnă și sublim e înlocuirea plăcerilor și satisfacțiilor cu mulțumirea de sine"*.

Cică *se necesita să mă duc dincolo de copilul care caută aici și acum, imediat, să consume*. Iar *mulțumirea de sine e apărută ca urmare a conectării valorilor interioare cu acțiunile cotidiene.*

Mă învăluia în tembelisme psihologice. Mă exaspera. Dar eu nu uitasem ce voiesem să obțin cu ocazia trecerii la noua agendă. Și anume independența de entitatea terapeutică. Și nu oricum, ci cu sprijinul domniei sale. Și cu înțelegerea sensului terapiei. Aveam niște așteptări nebune.

Îmi zic că nu mă înțelege, dar îi voi ajuta Luminația să se dumirească. Totodată mă voi lămuri cumva și pe mine. Mă apuc să scriu o mare narațiune ce voia să-mi prezinte și să-mi ajusteze copilăria.

În câteva zile am scris **Tabloul**. Conținea printre altele și istoria vieții mele, până la 8 ani.

Capitolul următor îi este alocat tabloului.

Capitolul XV. Tabloul.

Iarbă verde, o mică parte dintr-un cer albastru, în dreapta un copac măreț ce umbrește un mic tufiș ce aduce cu profilul unei femei cu părul prins în coc. Copacul, a cărui coroană e în afara ramei, aproape că ascunde una dintre cele trei case cu acoperișuri roșii ce se pot vedea în fundal alături de câțiva copaci abia schițați. Acesta sunt eu. Sunt un tablou și atârn alături de multe alte tablouri pe peretele unei mici sufragerii.

M-am născut în 1980. Creatorul meu e un pictor bătrân. M-a adus la forma finală folosind colorații balansate de acuarelă timp de trei ore. Nu toate tablourile sunt conștiente.

Beneficiez de această trăsătură umană pentru că am fost din întâmplare făurit în maniera ce-i oferă o viață conștientă unui tablou. Omul care m-a pictat mi-a început creația punând un mic ovoid roșu cu a sa pensulă lunguiață. Orice pictură este investită cu un anumit fel de viață și energie în funcție de maniera în care a fost începută. Eu am conștiință și sentimente datorită ovoidului roșu ce se aseamăna cu un ovul care a fost presărat de pensula lunguiață ce se aseamăna cu un spermatozoid. Roșul este culoarea sângelui și a pasiunii, așa că presupun că sunt un tablou destul de pătimaș.

Bătrânul a pus un mic oval purpuriu pe o bucată albă de hârtie. Apoi l-a accentuat cu câteva atingeri delicate ale pensulei. Atunci am devenit eu conștient de mine și tot ceea ce mă înconjoară. Am putut observa cum pictorul a continuat procesul de a mă crea. A mai făcut două puncte roșii. Toate trei au devenit acoperișuri. După o rapidă hașurare a acoperișurilor el a trasat cu migală tonalitățile verzi ce mă acoperă în cea mai mare parte. Această culoare principală, verdele ce se schimbă de la tonuri închise la tonuri deschise, a dat iarba, coroanele copacilor și tufișul. Jumătate din coroana cea mai mare din stânga mea se suprapune cu unul din acoperișurile roșii. Culorile sunt amestecate și ascund ce-a de-a treia casă. La prima vedere nu-ți prea dai seama că eu portretizez trei case. Privind mai cu atenție poți observa că există și cea de-a treia casă, datorită tentelor dispersate de roșu din spatele copacului meu cel mare. Creatorul meu a luat o pauză după ce a terminat încărcarea mea cu verde.

Bea o bere și fuma o țigară în timp ce rânjea la mine. M-am gândit atunci și încă mă mai gândesc și acum uneori că poate nu era așa de mulțumit cu tonurile ce se suprapuneau. Sau, din contră, el contempla această suprapunere, o găsea drept o isteață evidență a talentului.

Tonurile suprapuse sunt și astăzi un mister. Unii privitori ai mei spun că artizanul meu a fost un pictor măiastru, alții spun că suprapunerea tonurilor e o stângăcie. E o chestiune destul de dezbătută, prin urmare cred că sunt un tablou valoros. Orișicât, nu sunt o operă de artă egocentrică, nu mă simt exaltat atunci când sunt admirat. Sunt mulțumit, simt bucurie și fericire atunci când privitorii mei sunt stimulați de forma și detaliile mele; când își găsesc pacea interioară sau reflectează asupra lor cu folos; când sunt motivați să facă ceva bun pentru ei înșiși și cei din jurul lor, după ce m-au privit pe mine. Dorința mea de a fi un stimul pentru inspirație m-a făcut să uit de bunele maniere. De aceea poate fi citită această poveste. O parte a spiritului meu s-a scoborât din imagine și a pus stăpânire pe proprietara mea actuală. Spiritul meu a posedat-o și acum scrie la comanda mea aceste rânduri. Poate că nu este cel mai frumos lucru pe care i-l pot face. Sper că mâine nu va fi prea șocată, când se va trezi și va găsi această poveste în computerul ei. Oricum ar sta lucrurile, așa cum am mai spus și înainte, eu nu sunt un egocentric. Așa că scuzați-mă pentru această mică digresiune. Dar nu am terminat să vă spun cum a am fost născut.

Creatorul meu și-a terminat berea, după care a pus mâna pe niște cărbune și câteva creioane maronii. A definit rădăcina copacului, ramurile și casele. După care, pentru a scoate în evidență formele și strălucirea, a răspânit niscaiva alb pur peste iarbă, copac, tufiș și case. La sfârșit a pus o porție generoasă de albastru pentru a acoperi mici spații rămase goale în stânga mea. Am fost recunoscător pentru că adăposteam o mică bucățică din infinitul cer. Am fost și m-am simțit desăvârșit. Orice operă de artă este desăvârșită atunci când sugerează infinita potențialitate. Simțurile umane eșuează în a înțelege infinitul. Imaginația omului nu poate îmbrățișa infinitul. E o idee. Abstractă chiar. Acesta e un lucru cert. Însă fiecare om are propria sa noțiune subiectivă a infinitului, chiar dacă toți admit că nu poți avea infinitul.

După ce am fost terminat am fost lăsat câteva ore singur pentru a mă usca. Apoi am fost pus cu fața la perete, alături de alte picturi finisate. Din când în când îl mai auzeam pe creatorul meu venind în studio, să lucreze, să mai ia niște tablouri. De fiecare dată când auzeam ușa deschizându-se speram să fiu luat de acolo. Am dormitat într-un colț timp de un an.

Într-o zi studioul și casa au fost cuprinse de o zarvă teribilă. Se căsătorea fratele nurorii pictorului meu. Pentru a doua oară chiar, din câte am înțeles eu din murmurul lor. Era nevoie de un cadou pentru nuntă. Pictorul, nevasta lui, fiul și nora scrutau în grabă toate picturile din studio, făcând dezordine și harababură. Soarta a fost de partea mea și am fost ales. Ceea ce a urmat a fost întâlnirea mea năvalnică cu viața. Mai întâi mi-au fost tăiate marginile și asta m-a durut. Apoi creatorul meu și-a așternut semnătura și m-a închis într-o ramă aurie. M-am simțit înghesuit, dar în siguranță. Am fost de-a dreptul încântat când a scris o dedicație pe spatele meu. Le ura mult noroc tinerilor căsătoriți. Și să fie inspirați de mine întru bucurie.

În timp ce ei se găteau pentru petrecere eu am fost pus pe un hol și motanul casei, care nu avea niciodată voie în studio, m-a verificat. M-a mirosit, și-a frecat capul de rama mea, a tors, iar la final m-a pulverizat cu un strop din urina sa. A fost o monstruozitate, împreună cu ușile trântite, curentul și agitația neîncetată. Timp de un an am stat în liniște și pace, iar dintr-o dată eram expus unei cantități uriașe de stimuli. De aceea amintirile despre cum mi-am început existența utilă sunt atât de vii. Mă entuziasama foarte mult gândul că voi fi agățat undeva și voi vedea oameni în majoritatea timpului. Totodată îmi era teamă că mirii nu mă vor agrea și voi fi abandonat într-o debara sau într-un dulap. Am fost luat din hol chiar atunci când mă copleșiseră aceste gânduri teribile. La ieșire mocofanul de fiu al pictorului, care mă căra, nu a apreciat distanța dintre mine și ușă. Am fost lovit de intrare. Am interpretat

această coliziune neașteptată drept un semn al sorții, care îmi spunea să încetez să mă mai îngrijorez pentru lucruri lipsite de însemnătate. Va fi ce va fi, iar eu voi fi bine.

Odată ce am ajuns afară am fost înfiorat de lumină și vânt. Erau niște stimuli foarte puternici. M-a cuprins o nouă stare de spirit.

Soarele strălucește atât de tare, îi simt razele pe culorile mele și îmi dau seama cum tentele albastre ies în evidență. Este o minunată zi de primăvară. Mirosul pomilor înfloriți este seducător. Ajungem cu taxiul la petrecerea de nuntă și se pare că am întârziat, toți ceilalți oaspeți au sosit deja. Este un moment propice prezentării mele. Îi sunt oferit mirelui și toată lumea îmi poate vedea formele și culorile, deoarece nu sunt împachetat în nimic. Sunt pasat de la un invitat la altul, toți își exprimă aprecierea pentru pictor. Poate că unii dintre ei exagerează codul bunelor maniere. Perechea, Mihail și Viorica, sunt încântați de peisajul meu verde și spun că mă vor pune cu siguranță în sufragerie. Pentru o vreme toată lumea bea, mănâncă, vorbește și fumează. Se lasă seara și orchestra începe să-și facă treaba. Eu mă simt poluat fonic și mă întreb de ce aleg oamenii să se sărbătorească în spații închise. În aer liber și pe timpul zilei ar avea parte de o experiență mult mai frumoasă și mai intensă. Le-ar fi mai bine și fără toate manierele și costumele rigide pe care le poartă. Eh, civilizația și dezavantajele ei… Ce altceva ar putea spune un peisaj despre o nuntă modernă? Oricum ar sta lucrurile, alaiul nunții pare să se bucure de atmosferă. Beau și dansează până în zori și își exprimă aprecierea pentru petrecere. Eu sunt dus în casa mea cea nouă și pus pe o masă.

După-amiaza sunt agățat de un perete, cu fața la sufrageria curată și ordonată. Pe peretele din dreapta mea e un tablou ursuz cu panseluțe. E o natură moartă care visează toată ziua la cum va fi expusă ea într-un muzeu. A fost pictată cu uleiuri iefine și din când în când i se desprind mici bucățele de vopsea și se adună ca niște minusculi purici între passe-partout și sticlă. Creatorul ei a pictat-o la cerere și se mișca plictisit și vorbea despre faimă în timp ce o picta. De aceea pictura este o megalomană posacă. O ignor în majoritatea timpului. Lângă panseluțe este un tablou cu niște țigani strânși în jurul unui foc. Bârfesc și vorbesc despre cazane de cupru. Au aceiași conversație care se repetă iar și iar. Cred că pictorul său a executat pur și simplu o imagine pe care a văzut-o la un moment dat. Sub țigani e un tablou cu un mic castel pe malul mării. Împrăștie liniște și calm și nu vorbește niciodată. Pe peretele din fața mea e o scenă pastorală a unei femei cu o capră ce se uită în zare peste o prăpastie. Lângă ea e un tablou cu o barcă pe marginea unui lac. Pe celălalt perete e un tablou al unor pui ce ciugulesc în jurul unui hambar acoperit cu paie. Acest peisaj m-a salutat de cum am fost atârnat pe perete și am schimbat câteva cuvinte despre familia pe ai cărei pereți atârnăm.

Cuplul căsătorit locuiește cu părinții miresei. Soacra, Suzana pare să fie obsedată de aparențe. O văd în fiecare dimineață cu un bigudiu în moț. Arată nostim în timp ce adună cu sârguință orice mică scamă de pe podea. Dacă ciucurii covorului sunt dezordonați ea îi îndreaptă grijuliu cu ajutorul unui bățș special, pe care îl ține în spatele bufetului. Același bățș îl folosește pentru a nivela perdelele și tablourile. Mă gândil de fiecare dată când sunt atins cu bățul. Acestă femeie slabă nu pare prea mulțumită de ginerele ei, din când în când o aud cum îi șoptește fiicei ei că ar trebui să-l învețe pe Mihail să fie mai ordonat. Viorica e procupată mai mult de slujba ei, este medic, râde mult și aduce flori acasă. Soțul ei le vorbește respectuos părinților ei și evită să fie în preajma lor. Iau cina împreună în fiecare duminică. Tensiunea e în aer.

Sunt lăsat timp de o lună singur cu bătrânii. Mirele și mireasa se duc în luna de miere. Bătrânul cuplu pare mai relaxat acum, primesc frecvent vizite de la prieteni și rude. La o săptămână după întoarcerea prospeților însurăței se petrece un scandal imens. Ginerele se uită la televizor și soacra intră în sufragerie cu o farfurie în mână. Suzana îl dojenește aspru pe Mihail pentru că a lăsat o farfurie murdară în dormitor. El își cere scuze dar ea continuă să-l certe pentru neglijența sa. Observ cum omul devine din ce în ce mai exasperat. Se năpustește către doamnă, îi smulge farfuria din mâini și o sparge de perete. Sunt lovit de un ciob dar nu rănit. Femeia e consternată. Mihail îi spune că e o cotoroanță bătrână și rea, trântește ușa și pleacă la o plimbare ca să se calmeze. În ziua următoare bătrânii încep să-și caute o casă nouă. Într-o săptămână se mută. Iau două tablouri cu ei – femeia cu capra și barca de la marginea lacului. Rămâne un perete gol care le poartă urmele. Mihail și Viorica cumpără o bibliotecă și peretele este din nou acoperit.

Timp de trei ani am parte de o atmosferă relaxată. Am destul timp să mă împrietenesc cu celelalte tablouri. Evident că cel mai bun prieten al meu este hambarul cu pui, amândoi avem pictat un pic din albastrul cer. Cuplul nu stă prea mult pe acasă. Muncesc și călătoresc mult. Sau se dedică hobby-urilor lor. Lui Mihail îi place să se ducă la vânătoare și pescuit. Viorica citește mult, ascultă muzică clasică, se duce la teatru, concerte și expoziții. Pe timpul iernii balconul sufrageriei se umple cu diverse sălbăticiuni moarte. Treptat partea de sus a bibliotecii este acoperită de o varietate de animale împăiate. La început am fost dezgustat dar m-am obișnuit. Omul prepară vânatul ca un bucătar talentat. În sezonul de vânătoare familia primește o grămadă de prieteni la prânz și la cină. Toată lumea spune că mâncarea este absolut delicioasă. Nelu, fratele Vioricăi, care chiar este bucătar, îi spune că s-a căsătorit cu un om care ar fi putut foarte bine să fie și bucătar. Când vine în vizită gătește împreună cu al său cumnat.

De la acest om voinic am aflat că părinții Vioricăi nu sunt părinții ei adevărați. Mama ei a murit la nașterea bucătarului. Suzana, femeia slăbănoagă e sora tatălui Vioricăi și al bucătarului. Amândoi sunt în relații bune cu tatăl lor, fratele Suzanei.

Viorica spune că nu vrea să aibă un copil, îi este frică că ar putea muri exact ca mama ei naturală. Mai mult, Mihail are un copil din căsătoria lui anterioară. Din când în când văd o fată deșirată care stă în sufragerie cu Viorica în timp ce Mihail e la vânătoare. Andra e un copil timid și rezervat care pare să nu-și găsească locul. Viorica stă de vorbă cu ea, o ajută să-și facă temele și câteodată merg împreună la plimbare. Îmi pare rău pentru sărmanul copil, nu

stă nici cu tatăl, nici cu mama lui adevărată. Viorica este în întregime o străină pentru Andra, dar se poartă destul de matern cu ea.

Într-o zi Viorica îi spune lui Mihail că vrea să aibă un copil. E fericit și amândoi speră ca va fi băiat. Viorica sună pe toată lumea și le spune că vrea să aibă un copil. Din câte am înțeles eu din conversații, toți se cam îndoiesc că ea va reuși asta pentru că nu mai este chiar așa de tânără, are 35 de ani. Eu mă rog să ducă sarcina la bun sfârșit, abia aștept să am un copil care să se joace în preajma mea. De asemenea mi-e frică că altfel cuplul va divorța, nu au prea multe lucruri în comun, au nevoie de un copil care să le pecetluiască jurămintele. Când un copil vine pe lume el prilejuiește anumite sentimente bune care întăresc spiritul de familie.

Spre surprinderea tuturor, Viorica rămâne însărcinată peste câteva luni. Pot observa cum burta ei crește de la lună la lună. Cu toate că muncește până în a opta lună de sarcină Viorica petrece o grămadă de timp acasă și a renunțat la gărzi. Aud pickup-ul aproape în fiecare zi, în timp ce o văd cum citește cărți despre sarcină și creșterea copiilor. E minunat că am parte de atâta muzică și povești. O dată la câteva zile ea îi citește cu voce tare o poveste copilului încă nenăscut. Ea se pregătește febril pentru maternitate. Mihail, care e pediatru, îi spune din când în când că e nevoie să ia lucrurile mai încet. El petrece mai puțin timp acasă, poate că nu vrea să o deranjeze. Sper că Viorica nu va fi o mamă exagerată.

Viorela se naște și teama mea de comportamente nevrotice devine realitate. Toate medicamentele și instrumentele posibile pentru îngrijirea bebelușilor sunt împrăștiate prin sufragerie. Mânerele ușilor sunt învelite în tifon îmbibat cu dezinfectant și toți vizitatorii sunt obligați să-și pună la gură și nas măști de protecție. Viorica nu a născut pe cale naturală, copilul a fost scos din burta ei cu ajutorul cezarianei.

Tatăl lui Mihail, un bătrân blând, Vasilică, vine să o ajute la îngrijirea copilului. Mama Vioricăi este suspectă de tuberculoză, iar soția bătrânului are grijă de verișoara de cinci ani a Viorelei. Cu toate că bunicul Viorelei este destul de delicat și atent atunci când o manevrează, pot observa cum Viorica se învârte neliniștită în jurul bătrînului de fiecare dată când acesta vine cu copilul în sufragerie. Într-o noapte aud că Mihail și Viorica au o discuție aprinsă. Se ceartă în camera copilului, însă vocile lor sunt atât de stridente încât îi pot auzi bine de pe peretele meu din sufragerie. Viorica este deranjată că Mihail a venit de la vânătoare și a luat copilul în brațe fără să-și schimbe hainele sau să se spele pe mâni. Și, pentru a completa această profanare, și-a băgat și un deget în gura copilului. Viorica este îngrozită că bebelușul s-ar putea îmbolnăvi, iar Mihail îi explică că toată igineizarea ei exagerată este în van, un copil sănătos trebuie să dezvolte anticorpi.

Poate că datorită acestui scandal măsurile stricte de igienă slăbesc. Pot vedea tot mai mulți vizitatori care vin în sufragerie cu copilul. Familia e mare – unchi, mătuși, verișori, trei rânduri de bunici. Au și o mulțime de prieteni. Aproape în fiecare zi se ivește cineva nou. Pot în sfârșit să observ pe deplin corpul durduliu al copilului și capul său mare acoperit cu păr negru și des. Viorela pare a fi un copil vânjos și sănătos, nu știu de ce mama ei se teme atât că s-ar putea îmbolnăvi.

Aniversarea de un an a Viorelei este sărbătorită cu un mare chef. Sufrageria este înțesată de o mulțime de oameni care mănâncă, beau și conversează gălăgios. Unora dintre ei li se permite chiar să și fumeze. Țigările sunt o invenție oribilă, o năpastă. Pot simți cum compușii periculoși ai fumului se lipesc de sticla și rama mea, mici cantități de fum se infiltrează în carcasa mea și pot simți cum culorile mele sunt ușor înnegrite. Poate că am absorbit puțin din grijile Vioricăi legate de menținerea sănătății. Indiferent cum ar sta lucrurile, pertecerea este o reușită, chiar și eu sunt nițel amuzat de glumele lor. La un moment dat un oaspete scoate la iveală conținutul pachetului pe care îl adusese cu el. Spre surpriza mea, este un tablou al unei străzi dintr-un oraș, redată în culori mohorâte și linii aspre. Are un pic de spirit autoritar, dar este politicos și atent la tot ceea ce este în jurul său. Mihail agață tabloul cel nou sub mine și invitații sunt de părere că ne completăm în termeni de culori și linii. Ne împrietenim, eu îi mai domolesc asprimea, iar el îmi ține predici atunci când devin prea sentimental.

La scurtă vreme după aniversare Viorela începe primele tentative de a merge. O văd adusă în sufragerie. E ținută pe după subsuori în timp ce se bălăbănește. E un spectacol frumos, mă simt atins de toate emoțiile ce se nasc în copil și în ceilalți. Îmi place că Viorela este în general un copil liniștit. Plânge rar și deja știe câteva cuvinte – mama, tata, papa, pipi, caca, da. Viorica umblă câteodată cu ea în brațe în timp ce îi explică despre fiecare obiect din sufragerie. Noi, tablorile de pe pereți, suntem descrise și explicate în detaliu. Viorela prezintă un interes special pentru țigani, gîngurește și arată către ei de câteva ori. Aflu că țiganii sunt cel mai vechi tablou din familie, Viorica îi spune fiicei ei că îi era frică de acel tablou în copilăria ei. Credea că țiganii se vor da jos din tablou și o vor răpi.

Din păcate copilul se îmbolnăvește de giardia, un parazit intesntinal, care cauzează diaree, gaze, crampe și senzație de vomă. Cu toate că Mihail spune că majoritatea oamenilor sunt purtători ai acestui protozor și nu e mare lucru, Viorica începe iar cu menținerea unei igiene stricte și apelează la mai mulți doctori pentru a vedea copilul. Tamp de două luni nu văd copilul și tot ce aud toată ziua e: scaune, pastile, dietă, greață, greutate, vomă, tratament. Obsesia Vioricăi e o teroare împovărătoare pentru toți, inclusiv pentru copil. Mă gândesc că din ciudă Viorela refuză să se facă bine. Într-o zi mă enervez când aud că Viorica vrea să continue regimul deși scaunele copilului sunt normale. Îi este frică că se va întoarce diareea, iar eu pur și simplu încep să plâng. Peisajul cu hambar deja suspină. Tabloul de sub mine este și el supărat dar mă îmbărbătează spunându-mi că grija exagerată a Vioricăi este o dovadă de iubire.

În cele din urmă Viorela se face bine și pot să o văd iar. Când o aduc pentru prima oară în sufragerie, sunt îngrozit de slăbiciunea și fața ei galbenă. Cât a fost bolnavă a fost hrănită mai mult cu supă de morcovi, despre care se credea că are un efect benefic asupra unui stomac deranjat. Acum chipul ei este un pic sfrijit și are o colorație palid-galbenă. Dar își revine repede și curând începe să meargă de una singură. Pe măsură ce-și însușește limbajul

devine din ce în ce mai vorbăreață, curioasă și neastâmpărată. Florica, una din verișoarele Vioricăi care vine să aibă grijă de copil cât ea este la muncă, abia poate face față elanului jucăuș al Viorelei. Aproape că este o mică ștrengăriță plină de energie debordantă. Nu am văzut-o să adoarmă vreodată în sufragerie. Trage mai mereu de fusta femeii, întreabă "de ce" cel puțin de o sută de ori și împroașcă cu mâncarea atunci când e hrănită; își umple gura cu lichid și îl scuipă pe săraca femeie; țipă și urlă foarte tare apoi râde când vede că femeia s-a vexat; își distruge majoritatea păpușilor. Jucăriile preferate ale Viorelei par a fi o pisică jerpelită de pluș și un obiect de îmbrăcăminte. E un șorțuleț alb cu gărgărițe roșii și buzunare în formă de frunză. Îi spune "ica-ica" și plânge dacă nu o găsește.

Totuși, copilul pare să fie normal în preajma părinților. Și atunci când vin musafiri nu țipă sau se vânzolește. În schimb este foarte curioasă, se uită atent la ei cu ochii ei mari și le scotocește în genți, haine și sacoșe. E un pic distantă. Deși le pune o grămadă de întrebări, începe să facă fețe-fețe atunci când e pupată sau ținută prea mult în brațe. Cred că Andra s-a simțit prost atunci când Viorela s-a smuls din brațele ei, a început să urle apoi a scos limba. Tulburarea a dispărut atunci când copilul și-a adus una din jucării și i-a dat-o Andrei. Poate că Viorela nu o place pe Florica și comportamentul ei drăcesc este modalitatea ei de a-și arăta nemulțumirea față de bonă. E o mare diferență între părinți și Florica. Dădaca nu îi cântă, desenează sau spune povești. Ea pare să hrănească copilul mai mult decât acesta are nevoie și e afectuoasă. E posibil ca Viorela să se fi obișnuit să fie ținută în brațe doar atunci când îi este explicat ceva. Am observat cum atât mama cât și tatăl ei o iau în brațe doar atunci când îi vorbesc. Nu i-am văzut să țină pur și simplu copilul în brațe în timp ce fac altceva. Prin urmare Viorela nu este deprinsă să fie pur și simplu îmbrățișaă și nu îi place atunci când oaspeții o cuprind în brațele lor pe nepusă masă.

Familia are oaspeți aproape în fiecare week-end. Una din cinele lor cu vânat pare să-i fie dedicată unui anumit oaspete, un bărbat pe la vreo șaizeci de ani, ce vorbește folosind deopotrivă cuvinte elevate și grosolane. Mihail face și el gărzi la un spital de urgență unde operează copii. Acest individ pare a fi chirurgul șef de acolo și are o slăbiciune pentru vânat. Ridică în slăvi capturile lui Mihail și cere porții suplimentare. La un moment dat, în timp ce se juca cu Viorela, care îi ciufulea părul, i se adresează dintr-o dată lui Mihail. Îi spune că ar putea fi chirurg cu normă întreagă, pentru că e talentat. Toată lumea a rămas fără cuvinte, cu excepția lui Mihail, care spune că în general îi place să coasă, e o activitate relaxantă, dar nu și-ar schimba viața pe care o are pentru o astfel de carieră. Totuși, spune că se va gândi la această opțiune. Eu presupun că e doar politicos, îmi dau seama din tonul vocii lui că nu e prea interesat.

Peste câteva zile Florica are o discuție cu mama copilului. Îi spune că este extenuată și că e nevoită să renunțe la a mai sta cu Viorela, pentru că alminteri va sfârși într-un azil de nebuni. Viorica încearcă să o convingă să mai stea puțin, până va lua sfârșit perioada de carantină a Suzanei. Femeia nu este de acord și Viorela este dusă la niște vecini cât timp părinții ei sunt la muncă. Îi cunosc, au venit în vizită de mai multe ori. Copiii lor sunt un pic mai mari și le place să se joace cu cea mică. Între timp am și eu parte de liniște și pace.

Într-o sâmbătă Mhail vine de la vânătoare mai devreme ca deobicei. Aduce o grămadă de gâște sălbatice, rațe și fazani. Copiii vecinilor îi fac Viorelei o vizită. Toți se năpustesc asupra sălbăticiunilor moarte. Sunt fascinați. Viorela înhață două gâște și se mânjește cu sânge. Apoi bagă o gâscă în căruciorul ei de jucărie și începe să o plimbe prin cameră. Toți râd. Eu sunt dezgustat de acest spectacol morbid. Situația se înrăutățește. Viorela începe să smulgă penele colorate ale unui fazan. Din fericire scârba mea se transformă curând în fascinație. Mihail aduce câteva piuneze, lipici, ac și ață. Meșterește câteva broșe din grămada de pene și le dă copiilor.

Tatăl natural al Vioricăi, Stelică, vine dintr-un alt oraș ca să aibă grijă de copil până când Suzana va primi rezultatul testului de tuberculoză. E un bătrânel tuciuriu și simpatic. Viorela îl place pentru că se joacă mult cu ea, se scălămbăie, o imită și se întinde pe jos împreună cu ea. Sunetele de animale pe care le scot sunt un pic prea mult pentru mine. Viorela nu pare a fi deranjată în a fi purtată de dânsul în brațe, deși nu vorbește prea mult cu ea. Într-o după-amiază, în timp ce stau amândoi liniștiți și se uită pe fereastră, Viorela își aruncă dintr-o dată jucăria în formă de Pinocchio pe geam. Văzându-i fața uluită a bătrânului începe să râdă cu poftă. El e un om blând, nu se supără și se duce afară să ia jucăria. În momentul în care copilul își vede jucăria adusă, o smulge din mâinile bătrânului și o aruncă râzând iar pe fereastră. Scena se repetă de câteva ori, până când bătrânul obosește și închide fereastra.

Se dovedește că Suzana e la fel de sănătoasă precum copilul și curând apare iar tărăboiul. Pentru câteva săptămâni pare că noutatea situației ține copilul liniștit. De asemenea bunica Suzana e tare interesată de nepoata ei. Îi spune povești despre regi și regine, aparent pentru a-i stimula copilului judecata. Suzana pune mult accent pe faptul că Viorela trebuie să aibă discernământ în tot ceea ce face. Cred că e cam mult pentru un copil de aproape trei ani, însă știu că Suzana nu a avut de-a face cu țânci. Am aflat de la Nelu că Suzana a adoptat-o atunci când avea nouă ani. Așa că Suzana nu e obișnuită cu cineva atât de mic și o tratează pe Viorela ca pe un adult. Aceasta nu ar fi o problemă pentru mine, Viorela e absorbită de poveștile bunicii ei și nu mă mai deranjează cu țipete și agitație. Numai de s-ar fi rezumat în a-i forma Viorelei simțul moral, așa cum a făcut-o în primele săptămâni. Dar treptat-treptat Suzana revine la obiceiurile ei de a deretica compulsiv. Prin urmare copilul petrece o grămadă de timp singur în camera lui.

Într-o zi o aud pe bunica indignată cum își mustră nepoata. Viorela a mânjit pereții cu caca. Fapta se repetă de câteva ori și părinții o ceartă pe bătrână că a lăsat copilul singur. Fac gâlceavă timp de o oră sub culorile mele. Suzana spune că o iubește pe Viorela și vrea să o educe cum se cuvine, numai că nu o poate face într-o casă atât de dezordonată. Familia angajează o menajeră. Vine de două ori pe săptămână și de fiecare dată când șterge praful acordă un interes deosebit tablourilor. Pacea mea este serios perturbată de doamna care face curat, de bunica care mă îndreaptă după ce am fost șters și de copilul care urlă. Dacă Viorelei nu i se acordă atenție, atunci începe cu efervescența ei înnebunitoare.

La aniversarea ei de trei ani Viorela uimește musafirii cu limbajul ei matur și manierele ei proaste. Răstornă intenționat o bucată de tort pe covor și apoi calcă în el. Mama lui Mihail este revoltată însă se liniștește atunci când Viorela spune că îi pare rău pentru ce a făcut și pentru lipsa ei de judecată. Copila este încântată că toată atenția este îndreptată către ea. La un moment dat se așează picior peste picior pe unul dintre scăunelele ei și începe un discurs despre cum toți ar trebui să o bage în seamă dacă vor ca ea să fie un copil bun. Toată lumea râde și tatăl îi face poze.

Curând Viorela este trimisă la grădiniță. Aceasta elimină poluarea fonică și restabilește armonia în familie. Au cu regularitate oaspeți la prânz și se duc împreună la picnic și în excursii. Din păcate nu mă pot bucura prea mult de atmosfera frumoasă pentru că Viorica și Mihail încep să să certe foarte des. Ea e geloasă că el vine târziu acasă și îl asaltează verbal. El ripostează și eu sunt uimit de cum sfârșesc prin a se înjura ca niște țărănoi. De câteva ori s-au insultat și în fața copilului și Viorela îi reproduce câteva expresii răuvoitoare bunicii ei. Suzana e indignată, o ceartă pe fetiță. Degeaba îi explică că un astfel de limbaj este un lucru greșit, căci nu face decât să provoace și mai mult copilul. O ceartă și pe Viorica că nu a fost în stare să-și aleagă un bărbat potrivit. Viorica se aprinde și bătrâna pleacă. Pentru câteva luni nu mai au loc scandaluri. Sărbătorile pascale reunesc întreaga familie în jurul mesei și după aceea Viorica, Mihail și Viorela se duc la familia bucătarului câteva zile bune. Apoi vine vara și călătoresc prin țară. Sunt singur în majoritatea timpului. Vine toamna și la câteva zile după ce Viorela împlinește patru ani, Viorica are acces de furie. E foarte supărată că Mihail a venit încă o dată târziu acasă. De data aceasta vrea să divorțeze. Dar întreaga familie vine peste ea și încearcă să o calmeze. Am ocazia să-l văd din nou pe Stelică. E așa un bătrân simpatic, cu toate că este un om tare simplu. “Copii mei, ați învățat atât de mult, sunteți doctori respectați și vă certați mai rău ca țăranii săraci. Mi-am petrecut mai toată viața la țară și nu am fost mult la școală, dar vă spun că oamenii buni nu se ceartă ca voi. Trebuie că aveți o grămadă de timp liber, poate că nu lucrați îndeajuns. Odată munceam la stână și am văzut că ala care căuta mereu ceartă era ăla care lucra cel mai puțin și mai prost. Liniștiți-vă și terminați cu prostiile”. Sunt așa de mișcat, pur și simplu îi sorb cuvintele, dar să nu uităm că eu sunt un tablou al unui peisaj.

Viorica e de acord să nu divorțeze. Spune că de dragul copilului. Dar e din ce în ce mai deprimată. Am văzut că are tendința să se deprime mai ales primăvara și toamna, însă acum e mai rău ca niciodată. Încet-încet casa devine o harababură. Când e acasă Viorica fie doarme, fie se ceartă cu Mihail. Trec la violență fizică. Într-o seară Viorica răstoarnă în veceu tava cu mâncare a lui Mihail și el aruncă cu un scaun după ea. Geamul ușii de la sufragerie se sparge și pe mine mă lovește spaima. Viorela pare că se retrage într-o lume imaginară. Din când în când o aud cum vorbește cu prietenii ei fictivi. Cred că lucrurile deja sunt pierdute și familia se va destrăma. Din fericire Viorica este vizitată de o prietenă care este psihiatră și este de acord să înceapă un tratament. Lucrurile se îndreaptă, dar vechile metehne persistă. Încă îmi amintesc cuvânt cu cuvânt o discuție.

- Ți-am spus eu! Trebuia să fii mai atentă când ți-ai ales bărbatul!, pufăie Suzana plină de ură.

- Ooo mamă, dar tu nu știi că atunci când e vorba de iubire nu mai sunt alegeri. Pur și simplu îmi iubesc soțul și sunt extrem de rănită că ar fi fost cu alte femei.

Viorica se lamentează ca un copil.

- Poate că și tatăl tău o mai fi fost cu altele, dar nu am avut ocazia să mă gândesc la asta. El era atât de bun și de respectuos și mă ajuta mult cu gospodăria. Soțul tău e un dezordonat, lucrurile sunt răvășite peste tot și lui nu-i pasă decât de interesele lui. În afara momentelor în care stați cu copilul voi nu aveți timp doar pentru voi doi. De când s-a născut copilul nu ați mai fost doar voi doi niciunde. Fă ceva! Și atunci când petreceți ceva timp împreună poți să-l rogi frumos să fie mai ordonat.

Suzana îi face aceste recomandări cu multă însuflețire, dar Viorica îi răspunde cu ciudă.

- Mie nu îmi pasă atât de mult de ordine pe cât îți pasă ție!

- Poate că ar trebui. Creșteți copilul ăsta într-un mediu dezordonat. Asta n-o să îi aducă nimic bun. Și ca să faceți lucrurile și mai rele, mai folosiți și cuvinte abominabile de față cu ea. Mi-e prea rușine să mai reproduc ce mi-a spus Viorela.

Viorela intră în cameră și se uită curioasă la mama și bunica ei. Suzana îi vorbește cu voce mieroasă.

- Dragă poți să ne lași singure un pic, avem ceva important de discutat.

- Ce e important? Vreau să știu!

Copila se răstește și Viorica aproape că o imploră să le lase în pace, dar zvăpăiata fată nu se lasă.

- Te rog, fii un copil cuminte și du-te în camera cealaltă. O să îți spunem mai târziu, după ce terminăm de vorbit.

- Nu, nu o să îmi spuneți! Vreți doar să scăpați de mine! Vreau să știu despre ce vorbiți.

- Dacă insiști, uite îți spune acum bunica. Mă cert cu mama ta pentru că aveți o casă dezordonată. Nu e voie să fie așa. Vrei să râdă copii de tine atunci când vin în vizită?

- Nu, dar doar copiii vecinilor vin aici. Si uneorii copiii prietenilor voștri și verișorii mei. Pot să aduc copiii de la grădiniță?

Viorela se entuziasmează, dar pe degeaba.

- Nu acum, ci mai încolo când o să fii mare.

Comportamentul lor aberant e ca un cerc vicios și copilul asimilează conduita inadecvată în felul lui. Viorela refuză să facă ceea ce i se spune. Nu-și învață poeziile de la grădiniță, îi tratează pe toți ca și cum ar fi slujitorii ei personali, nu dă binețe și așteptă mereu să primească cadouri. Amuzamentul ei e să facă tărăboi și debandadă. Țipă și urlă, ia oale și bate în ele cu linguri doar ca să facă zgomot. Evident că muzica pe care o agrează este popul turbat și new-wave-ul. Viorica i-a pus de mai multe ori dicuri cu muzică clasică, însă nu s-a arătat

interesată. Ba din contră, a vrut să oprească discul şi a stricat aparatul. Din fericire pentru ea, în sufragerie e şi un casetofon. Mihail aduce acasă câteva compilaţii pop şi Viorela învaţă să umble cu aparatul. Ascultă obsesiv aceeaşi casetă şi se bâţâie pe muzica dată tare. E o teroare, mai ales în vacanţe, când nu se duce la grădiniţă. Devine din ce în ce mai agresivă atunci când este lăsată singură cu bunica. Viorela o ceartă pe Suzana că nu se joacă cu ea. Suzana ripostează criticând părinţii copilului. Spune că nu se poate trăi într-o asemenea dezordine şi mizerie, că e nesănătos, pentru minte şi corp. Copilul vrea să participe la curăţenie, dar bunica nu e de acord.

- Uite, te ajut şi eu, dă-mi o cârpă.

Copila e entuziasmată, însă bunica îi răspunde dezgustată.

- Nu, nu e potrivit ca un copil să facă aşa ceva, du-te şi te joacă. Ţi-am spus de o sută de ori!

- Dar vreau să ajut!

În ciuda rugăminţilor copilului bătrâna nu se lasă, ba din contră, repede copilul.

- Nu e voie, du-te şi te joacă.

- Nu pot să mă joc singură, vino şi joacă-te cu mine.

- Nu am timp pentru asta acum. Uite ce-i aici, e un dezastru. Părinţii tăi ar trebui să aibă o femeie de servici care să vină aici în fiecare zi.

- Nu au nevoie de o femeie de servici, că te au pe tine.

- Ai grijă cum vorbeşti, obraznico!

- Bine, mă duc să mă joc.

Bunica împătureşte nişte rufe în sufragerie. Copilul se duce în bucătărie şi începe să bată cu lingurile în oale. Bunica îşi pierde cumpătul şi se duce să o certe. Viorela continuă şi din câte aud, bunica o ia de urechi. Copila începe să urle şi să plângă şi o îmbrânceşte pe bătrână, după care apare în fugă în sufragerie. Bunica vine plângând după ea.

- Cum îndrăzneşti să o îmbrânceşti pe propria ta bunică?!

- De ce mă pedepseşti aşa? Te urăsc când mă iei de urechi. Mi-ai spus să mă duc să mă joc. Am făcut ce mi-ai zis.

- Ai făcut înadins, ştii că un copil normal nu se joacă aşa. Nu ţi-e ruşine de cum te comporţi?

- Nu ţi-e ţie ruşine de cum te comporţi? Ar trebui să ai grijă de mine şi tu eşti o femeie de servici.

- Cum îndăzneşti să spui aşa ceva? Eu am fost avocată!

Bunica devine de-a dreptul autoritară, uită că plângea.

- O să-i spun lu' mama că nu ai grijă de mine. Ştiu că nu îi place că eşti o femeie de servici.

- Fac asta pentru că te iubesc Viorela, vreau să creşti în ordine.

- Nu-mi pasă de ordinea ta, vreau să mă joc.

Suzana îmbrăţişează copilul după care fac împreună o păpuşă din cârpe. Când părinţii ajung acasă, sunt încântaţi să o cunoască pe Roza, păpuşa cârpită. Dar în zilele următoare bătrâna şi copila continuă să se certe. Viorela vrea să iasă afară, Suzana îi spune că nu e nimic bun acolo, doar derbedei şi mizerie. Copila spune că îi plac derbedeii, iar ea e unul dintre ei. Bunica îi explică că e un copil deosebit, părinţii ei sunt doctori şi merită ceva mai bun decât să se joace cu copiii săraci din spatele blocului. Explicaţia pare să liniştească copilul pentru o vreme. Dar curând apare în fugă, ţipă şi bate darabana în diverse obiecte. Bătrâna e exasperată şi încercă să prindă fetiţa. Fuge după ea în jurul mesei din sufragerie. În cele din urmă reuşeşte să prindă copila şi o trage de urechi. Spre deosebire de alte dăţi când a fost trasă de urechi, Viorela nu ţipă şi nu plânge, ci pur şi simplu se duce în camera ei într-o manieră solemnă. Cred că Viorela îşi plănuieşte răzbunarea pe bătrână. Stă în camera ei până aude că bătrâna a ieşit pe balcon. Atunci se năpusteşte în sufragerie şi închide uşa balconului. Uşa aceasta se poate deschide doar pe dinăuntru. Bunica e năucită şi nepoata râde în hohote.

- Te rog Viorela deschide uşa! Te roagă frumos bunica…, spune bătrâna într-un ton mieros.

- Vino să mă prinzi acum! Cotoroanţo!

- Te rog Viorela, te implor să îmi dai drumul.

Suzana aproape că plânge.

- Te rog să vii să mă prinzi acum!

Copila râde satisfăcută.

- Haide Viorela, fii un copil bun, las-o pe bunica înăuntru…

- Nu meriţi!

- Stai să vezi ce-o să-ţi facă ai tăi pentru asta!

- Nu-mi pasă, tu eşti acolo şi eu aici.

- Mă aud vecinii… te faci de râs cu comportamentul ăsta. Dă-mi drumul!

- Nu vreau!

- Toată lumea o să îşi bată joc de tine, când o să afle despre asta. Şi crede-mă pe cuvânt, o să le spun tuturor ce copil rău eşti. O să te ridiculizeze, o să îţi spună că eşti o ruşine şi o batjocură. Nici un copil n-o să se mai joace cu tine. Lasă-mă să intru!

- Stai acolo că meriţi.

Viorela râde şi îi face semne obscene bunicii.

- Te faci de râs Viorela. Nu se cade să faci aşa ceva. Te rog las-o pe bunica înăuntru.

- Eşti o bunică rea, trebuie să stai acolo.

- Oamenii de pe stradă văd că mă ţii aici captivă. O să vină şi-o să te ia! Copil nerușinat!

- Nu o să le deschid uşa.

- Chem miliţia! Lasă-mă să intru!

Suzana e din ce în ce mai alarmată.

- Şi cum o să faci asta? Eşi acolo!

- Uite trec nişte miliţieni acum pe stradă. Mă văd că sunt aici şi o să vină să te ia.

- Nu văd nici un miliţian. Eşti o bunică nebună.

- Oh Viorela te rog! Mă simt rău. Mă doare inima. Cad aici şi mor. O să mă ai pe conştiinţă.

- Minţi. Încerci să mă păcăleşti ca să te las înăuntru.

- Nu Viorela, crede-mă… sunt bătrână şi ce-mi faci e prea mult pentru mine. Mă doare inima, o să cad jos!

- Eşti o mincinoasă!

- Uite îm tremură picioarele. O să cad…

Şi Suzana se prăvăleşte pe podea gâfâind şi pufăind. Viorela deschide rapid uşa cu lacrmi în ochi. Imediat ce de uşa e deschisă, bunicuţa se ridică instant de pe podea şi o apucă pe Viorela de păr. O zmuceşte de câteva ori, copilul rămâne perplex şi începe să suspine. Apoi se duce în camera ei fără a mai scoate un cuvânt. A doua zi se poartă ca şi cum nimic nu s-ar fi întâmplat. Timp de o săptămână am parte de ceva linişte cu toate că de fiecare dată când le aud vorbind ceva mai răstit mă tem că va avea loc un nou spectacol ce-mi va rupe inima. Din nefericire temerile mele se adeveresc, într-o după-amiază Viorela îşi închide iar bunica pe balcon. Bătrîna nu poate convinge defel copilul să îi dea drumul. Suzana cerşeşte şi imploră, ameninţă cu scenarii ruşinoase, ameninţă cu miliţia, mimează un atac de cord apoi începe să urle după ajutor. Viorela îi spune că e ruşinos ca un om mare să urle în asemenea hal. Bunica începe cu reproşurile.

- În viaţa mea nu am văzut un copil ca tine. Maică-ta era un înger. Tu eşti răutatea întruchipată Viorela! Eşti un copil insuportabil. Tu chiar vrei să mă omori. O să mor şi o să mă ai pe conştiinţă.

- Nu o să mori, doar te prefaci.

Viorela pare plictisită şi cască în timp ce o priveşte fix pe bunică. Trebuie să îndur în tăcere purtarea lor. Mi-aş dori să nu fi fost aici. Din păcate sunt, lipsit de cuvinte şi prizonier în rama mea. Mi-aş fi dorit să fi putut vorbi. Să le spun că nu sunt în toate minţile, comportamentul lor este prostesc şi răutăcios; cât de binecuvântate sunt penru că pot umbla şi vorbi iar ele aruncă aceste daruri umane în vidul răutăţii. Dar eu nu mă pot mişca aşa că trebuie să suport spectacolul lor grotesc.

- De ce vrei să mă omori Viorela? Tu nu ai conştiinţă? O să mor aici din cauza ta. Lasă-mă să intru!

- Nu! De ce m-ai păcălit? Crezi că sunt proastă? Meriţi să stai acolo până înţelegi că eşti o bunică rea.

- Tu eşti un copil rău şi vrei să mă omori. O să mor!

Suzana se vaită de ţi se rupe sufletul.

- Poţi să mori cât de mult vrei.

Viorela pare foarte stăpână pe sine, nu are nici o inflexiune a vocii. Iese din sufragerie şi nu ştiu ce face timp de o oră. Revine cu o faţă aspră şi i se adresează cu hotărâre bunicii.

- Uite bunico, mie îmi pare rău că te-am închis pe balcon. Vreau să-ţi dau drumul, dar mi-e frică că mă vei lua iar de păr. Şi data trecută chiar m-a durut. Ştii cât de mult urăsc să fiu luată de păr…

- Neruşinato! Lasă-mă să intru pentru numele lui Dumnezeu!

- Dacă ţipi şi urli nu te las.

- Lasă-mă să intru! Vrei să mor? O să mor!

- Trebuie să îmi promiţi că n-o să-mi faci nimic când îţi dau drumul.

- Bine, îşi promit! Lasă-mă să intru!

- Nu te cred, data trecută m-ai păcălit. Am spus că îmi pare rău că am fost un copil rău şi obraznic.

- Te rog Viorela… îmi pare rău. Lasă-mă înăuntru, îngheţ aici!

- Juri că n-o să-mi faci nimic?

- Da, jur! Acum lasă-mă să intru!

- Pe cuvântul tău că n-o să-mi faci nimic?

- Ai cuvântul meu de onoare! Ştii cât este de important să ai caracter, să fii o persoană de încredere.

Bunica pare că s-a detaşat de furie şi manipulare şi vorbeşte serios. Viorela deschide uşa balconului, bunica intră şi nu îşi vorbesc deloc. Pielea bătrânei pare să aibă o tentă vinеţie. E luna decembrie şi balconul nu are ferestre. Începe să strănute şi să tuşească. Părinţii Viorelei ajung acasă. De cum intră pe uşă, copila şi bătrâna îi bombardează cu insultele pe care şi le adresează una celeilate. Mihail izbucneşte în râs când aude că bunica a fost închisă pe balcon. Viorica îl înghiontеşte delicat şi îi şopteşte ceva la ureche, după care începe o predică.

- Viorela, nu trebuie să îi faci aşa ceva bunicii tale, e lipsit de respect. Sunt foarte dezamăgită de comportamentul tău…

- Dar…

Copilul înceracă să spună ceva şi are lacrimi în ochi.

- Nici un dar! Lasă-mă să termin şi apoi poţi să-mi spui ce vrei. Ai făcut ceva foarte greşit. Nu trebuie să închizi pe nimeni pe balcon dacă te supără. Ea este bunica ta şi ar trebui s-o respecţi pentru toată grija pe care ţi-o poartă. Dacă te deranjează atitudinea şi comportamentul ei, poţi să ne spui nouă. Nu ai voie în nici o circumstanţă să închizi pe cineva undeva. Este total greşit să închizi pe cineva. Nimeni nu are voie să facă aşa ceva. Te-am închis noi undeva când ai făcut ceva rău?

- Nu m-aţi închis… dar ea…

- Ştii că bunica ta e bătrână. Afară este frig şi s-ar putea ca ea să se îmbolnăvească. Ar trebui să te simţi ruşinată şi să nu mai faci niciodată aşa ceva. Niciodată, înţelegi?!

Mihail intervine şi el pe un ton ridicat. Însă îl întrerupe chiar bunica.

- Ai demonstrat multă răutate, dacă ţi-am fi făcut şi noi la fel ţie?

- Haide, las-o în pace, ştie că a greşit. Deja mi-a cerut iertare… îi pare rău…

- Acum două minute spuneai că e cel mai rău copil din lume şi acum îi iei apărarea?

Viorica e contrariată. Mihail i se adresează Suzanei.

- Şi ţie ar trebui să-ţi fie ruşine. I-ai spus de mai multe ori că te va omorî. Nu îi spui aşa ceva unui copil de cinci ani. Plus că ai mimat o criză. E total inadecvat pentru o doamnă respectabilă ca tine.

- Haide Mihail ce-o să mai înţeleagă copilul acum? Viorela nu trebuie să te mai porţi aşa niciodată!

Copila face ochii mari, îi apare un mic zâmbet în colţul gurii şi îi răspunde mamei.

- Mă tratează ca pe o mobilă. Nu am voie niciodată să o ajut şi îmi spune că copiii de afară sunt derbedei săraci şi nu îmi dă voie să mă joc cu ei.

- Suzana lasă copilul să fie copil, ar trebui s-o scoţi mai des afară şi să o laşi să se joace ca un copil obişnuit…

Mihail nu apucă să îşi termine fraza, căci îl întrerupe Viorica. Pare să aibă o undă de teamă în voce.

- Dar este foarte mică şi s-ar putea răni, majoritatea copiilor care vin în spatele blocului sunt mai mari ca ea...

- Las-o să fie un copil normal, toţi mai cad şi se mai julesc din când în când, nu-i mare lucru.

Când aude aceasta Viorelei pare că îi vine inima la loc, uită de lacrimi şi începe să-şi insulte iar bunica. Care se înfurie iar.

- Lu’ bunica îi pasă doar de curăţenia ei. Vrea să fiu şi eu o mobilă. Să stau fără să mă mişc toată ziua. E o femeie de servici proastă.

- Copil nerușinat! Cum îndrăznești?

- Eşti o bunică rea, nu îţi pasă de mine.

- Îmi pasă prea mult de tine, vreau să creşti într-un mediu curat şi ordonat.

Viorica îi spune bătrânei că un copil are nevoie de atenţie, ceea ce o provoacă iar pe copilă.

- E o femeie de servici proastă!

Şi se postează în faţa bătrânei şi scoate limba. Bătrâna ia foc şi vrea s-o apuce de ciuf. Viorica le separă. Mihail spune din nou că fetiţa are nevoie să stea mai mult pe afară. Viorica spune că cea mică ar putrea răci, acum că e decembrie. Suzana începe să se plângă de dezordinea din casa lor. Mihail se duce la bucătărie. Bătrâna se ceartă iar cu micuţa. Viorica pare deranjată de plecarea la bucătărie a lui Mihail şi se duce după el. Încep să se certe, dar nu aud ce spun pentru că Viorela începe să bată în geamul uşii de la sufragerie în timp ce Suzana ţipă la ea. Peste câteva minute revin părinţii. Au decis că Suzana nu va mai avea grijă de Viorela. Bunica şi nepoata par să fie mulţumite şi satisfăcute de această decizie. Pentru o vreme e un soi de armonie în familie, se înţeleg bine, deşi mai apar dispute din când în când. Viorica încearcă împreună cu Mihail să cultive bunele maniere al copilului. Viorela mănâncă urât, împroaşcă cu mâncare, pătează faţa de masă, plescăie, râgâie, trage vânturi şi este obraznică cu anumiţi oaspeţi. De exemplu scotoceşte geanta surorii lui Mihail, găseşte rujul şi îl strică în timp ce încearcă să se dea cu el pe buze. E mustruluită, dar le topeşte inimile când le spune că voia să fie frumoasă ca mătuşa ei. Dar totodată îşi dorea să o salveze pe mătuşa ei, ca să nu mai facă mizerie. Adică a distrus rujul pentru ca mătuşa Carmen să nu mai lase urme pe obrajii ei, pe pahare şi pe şerveţele. Eu cred că a născocit la repezeală o scuză ca să scape de ceartă.

Suzana nu mai vine să stea cu Viorela când mama ei este de gardă, aşa că Mihail ia fetiţa cu el la consultaţiile pe care le mai dă la domiciliul copiilor. Se iscă o ceartă atunci când Viorica află. Îi este frică că Viorela s-ar putea îmbolnăvi. Mihail încearcă să o convingă că a vedea alţi copii şi familiile lor este un lucru bun pentru fiica lor. I-ar spori nivelul de înţelegere pe care îl are asupra lumii şi i-ar întări sistemul imunitar. Mama nu mai are ce să zică. Mai mult, treptat micii pacienţi ai lui Mihail încep să fie consultaţi şi aici, în sufragerie. Am ocazia să observ tot felul de copii şi familiile lor. Viorela pare că a moştenit abilitatea tatălui ei de a se înţelege foarte bine cu micii omuleţi. Sau poate că îl imită pe tatăl ei. Sau, mai bine, amândouă.

Viorica şi Mihail încep să o ducă pe Viorela şi pe la diverse muzee. Fetiţa pare că a dezvoltat o fascinaţie pentru muzeul de istorie naturală. Îi tot roagă să o ducă acolo. În acel muzeu a aflat că bebeluşii nu vin pe lume aduşi de barză. Viorica insistă în a-i spune copilului că într-adevăr bebeii sunt aduşi de barză, deşi Mihail i-a explicat fetii cum stau lucrurile atunci când o femeie însărcinată a venit aici la consult cu al ei copil de trei ani.

Într-o zi după ce au fost aici o bunică cu nepoata ei, Viorela întreabă de Suzana. Spune că o vrea înapoi pentru că îi este dor de ea şi promite că va fi respectuoasă cu bătrâna. Când se revăd sunt martorul ueni explozii emoţionale, se îmbrăţişează, spun că le pare rău pentru ce au făcut şi că se iubesc foarte mult. O vreme se înţeleg bine, Suzana încearcă să o înveţe alfabetul pe copilă. Fetiţei îi lipsesc atenţia şi răbdarea, abia învaţă să-şi scrie numele. Energia ei debordantă pare să nu o lase să fie atentă şi să stea jos mai mult de cinci minute. Treptat încep să reapară şi vechile probleme, încep să se certe pe dezordine, debandadă şi lipsa de atenţie. Se blamează reciproc. Viorela spune că Suzana o neglijează din cauza programului ei de curăţenie şi bunica spune că nepoata se neglijează de una singură pentru că nu e atentă la nimic mai mult de cinci minute. E un suiş şi un coborâş permanent de pedepse şi recompnese, acum spun cât de mult se urăsc una pe cealaltă şi apoi spun că le pare rău şi se iubesc. Bătrâna vorbeşte de moarte mai des ca înainte. Aproape de fiecare dată când este deranjată de comportamentul nepoatei spune că Viorela vrea să o omoare. Odată fata s-a enervat atât de tare că bunica a zis de prea multe ori că

vrea să moară, încât i-a înhățat mâna și a mușcat-o până i-a dat sângele. Femeia ia foc, înjură copilul și îl scuipă. Viorela o scuipă înapoi și încep să se îmbrâncească. Noroc că vin părinții. Când decid să le despartă, intezicându-i bătrânei să mai vină la nepoată, cele două scandalagioacie încep să plângă și își cer iertare pentru faptele lor urâte. Nu vor să stea despărțite, Suzana spune că o iubește pe Viorela și Viorela spune că o iubește pe Suzana. Bunica continuă deci să aibă grijă de nepoată. Pare că scuipatul li s-a împământenit ca obicei prost. Ajung ca de fiecare dată când se ceartă să se și scuipe. Este o manifestare care îmi repugnă.

Ca de obicei, Viorela vrea să ia parte la procedurile de curățenie ale bătrânei. I se interzice și face cel mai îngrozitor lucru din întreaga ei existență. Înșafacă o lingură din chiuvetă, fuge cu ea în sufragerie, în timp ce îi spune buncii că e proastă și nu este în stare să-i ia lingura. Evident că bătrâna prinde copila, îi ia lingura și o trage de urechi. Viorela reacționează neașteptat de bine, spune chiar și că îi pare rău. Suzana se duce pe balcon să scuture o față de masă. Viorela se duce a bucătărie și revine cu aceeași lingură. Începe să țipe că Suzana e proastă și nu poate să-i ia lingura. Bunica se năpustește și apucă lingura. Se aude un țipăt îngrozitor de durere. Lingura fusese încinsă la aragaz. Văd că amândouă au lacrimi în ochi. Viorela e speriată, îi pupă mâna bunicii și spune că îi pare foarte rău, nu și-a dat seama ce durere poate să facă o lingură încinsă. Plâng amândouă minute bune. După acest incident oribil, încep să se poarte mai normal, uită chiar și de scuipat. Suzana încearcă în zadar să o învețe pe Viorela să citească. Copilului acestuia chiar îi lipsește răbdarea, e un ghem de agitație și repezeală.

Viorica și Mihail se hotărăsc să renoveze apartamentul, nu a mai fost zugrăvit de când bătrânii l-au cumpărat. Aceasta se întâmpla acum aproape douăzeci de ani. Viorela este trimisă timp de mai bine de o lună, în fiecare vară, la o familie de sași dintr-un sat de pe lângă Brașov. Aduc copilul acasă împreună cu sasul, Walter, care este zugrav. Stă aici o săptămână și toată casa este întoarsă pe dos. Înțeleg ce-i aia precizia nemțească. Omul vrea să zugrăvească camerele una câte una, insistă să aibă aceeași culoare și motive și se trezește în fiecare zi la șase dimineața. Doarme aici în sufragerie și sunt cam deranjat de sforăitul lui. Imediat după ce se trezește se întinde, vreo zece minute face niște exerciții fizice ciudate și apoi se duce la bucătărie ca să-și prepare micul dejun. Apoi îi trezește pe toți ceilalți, care oricum stau acasă ca să participe la renovare. Începe cu camera copilului, toată mobila și toate fleacurile sunt aduse aici în mijlocul sufrageriei. Sunt mai mulți saci plini cu jucării și mă întreb ce o face Viorela cu toate, nu am văzut-o să aducă prea multe jucării pe aici. Mai sunt și aporoape o duzină de icoane ortodoxe vechi și un tablou cu crizanteme. Toate erau pe pereții camerei copilului. Tabloul e o pictură naivă, așa că e în totalitate mort. Icoanele sunt niște creații mohorâte și obtuze, tot ce pot face e să șoptească rugăciuni în continuu. Din câte am înțeles icoanele sunt moștenire de familie, stră-stră bunicul lui Mihail fusese preot. Una din ele o arată pe mama Lui Hristos care are trei mâini. Mă trec fiorii când îmi dau seama că are trei mâini. În două zile se trece la dormitor, grămezile sunt înlocuite de niște grămezi mai mari plus două tablouri. Unul prezintă un buchet uriaș aflat într-o oală cenușie. Din buchet cade un trandafir pe un fond maro-negru. E o pictură gravă, rafinată și totodată ghidușă. Eu cred că este cam schizofrenică. Al doilea e un peisaj al unei livezi înflorite ce radiază speranță și reflecție. E un fel de șaman care îmi vorbește în ghicitori. Încerc să mă împrietenesc cu el ca să aflu mai multe despre Mihail și Viorica. Degeaba, tot ce îmi spune peisajul e "nasul tăiat, picioarele tăiate; strânsă într-o rochie festivă roșie; apoi apare eliberarea, apoi apare libertatea, e bine să oferi sacrificii în credința ta". Nu înțeleg nimic e prea alambicat. Îmi îndrept atenția către buchet. Acesta începe să îmi descrie în detaliu viața sexuală a lui Mihail și a Vioricăi. Prezentarea explicită a unui subiect sexual e prea mult pentru un peiaj cu case așa că îl rog să se oprească. Ceea ce din fericire face.

Walter trece la sufragerie și eu sunt depozitat împreună cu celelalte tablouri în camera Viorelei. E un loc însorit, liniștit și tare înghesuit. Există o canapea mare, o bibliotecă mare plină cu cărți medicale, patul copilului, un birou mare cu o stivă enormă de cărți pentru copii și o ladă mare de lemn acoperită cu tot soiul de jucării, chiar sub fereastră. Deasupra patului atârnă trei icoane, strania Maică a Hristosului cu trei mâini e una dintre ele. Se pare că au renunțat să le mai agațe pe toate. În spatele ușii e tabloul naiv. Între peretele cu fereastra și bibliotecă e lăsat un spațiu de vreo treizeci de centimetri care este îndesat cu pungi de plastic care adăpostesc dumnezeu-știe-ce. Walter doarme și el o noapte pe canapea, iar eu am ocazia să văd ce insomniacă e Viorela. Ea continuă să vorbească cu Walter multă vreme după ce acesta a dormit, după care iese din pătuț, își scoate olița de sub pat și face pipi. După aceea se plimbă o vreme prin cameră și bea niște apă dintr-o cană pe Viorica a lăsat-o pe birou special pentru ea. Apoi se bagă iar în pat. Curând se dă iar jos din pat, mai face un pipi și în cele din urmă adoarme. Se trezește înaintea lui Walter și începe să îl deseneze pe mână cu o cariocă. El se amuză și îi spune că dacă chiar vrea să deseneze ceva, poate să îl ajute pe el cu pereții. Chiar cred că acest copil are nevoie să înceapă un sport sau orice altceva ce i-ar consuma într-o manieră mai bună energia excesivă pe care o are.

O doamne! Am scris zece ore în continuu și nici măcar nu am ajuns să spun în ce circumstanțe am dobândit puterea de a-mi stăpâni proprietara. Am ruminat la povestea aceasta ani întregi, a deja acolo, înăuntrul meu, cuvânt cu cuvânt. Însă din păcate nu o pot termina acum. De obicei proprietara mea doarme cam șase ore în fiecare noapte. Ar fi trebuit să se trezească azi dimineață la șapte și acum e aproape miezul zilei și ea încă tastează în Word sub comanda mea. Desigur, pot să o țin aici până termin. Dar, în primul rând cred că sunt câteva sute de pagini de scris și asta s-ar putea să ia zile, poate chiar și săptămâni. Corpul ei ar fi distrus. Și în al doilea rând, deja i-am răpit cinci ore din existența ei.

Viorela! Îmi pare rău. Te rog nu te supăra și te rog nu șterge aceste pagini. M-aș simți binecuvântat dacă le-ai lăsa așa și mi-ai da voie să continui în fiecare noapte. Poate crezi că existența mea este anostă și de aceea am pus stăpânire pe tine și am scris asta. Eu doar am vrut ca tu și alți oameni să știți câte lucruri poate experimenta un obiect pietrificat cum este un tablou. Când oamenii se gândesc că viețile lor sunt plictisitoare și neîndestulătoare, ar putea

să-şi dubiteze sentimentele amare. Pur şi simplu să se uite în jurul lor şi să se bucure de lume. Şi să-ţi aminteşti că te poţi mişca. Sau eşti în stare de pietrificare completă, aşa cum sunt eu?

Dragul meu tablou, sunt absolut fascinată de propria mea poveste. Te rog să continui să o scrii. Abia aştept să citesc mai departe. Îţi solicit respectos să-ţi restrângi stăpânirea la maxim patru oare. Astăzi m-am simţit puţin obosită, de obicei simt aşa ceva doar atunci când sunt bolnavă. Spor la scris!

Draga mea Viorela, sunt atât de fericit. Dacă aş fi putut, aş fi sărit din rama mea şi m-aş fi tăvălit pe covor, aşa cum făceai tu când erai mică. După ce-mi citeşti munca noctrună, simte-te liberă să mă întrebi sau să-mi sugerezi orice. Dar acum mă voi întoarce la treabă.

……..

În câteva luni Viorela se duce iar la grădiniţă. Cu toate că se pare că este o grădiniţă în limba germană, nu am auzit copilul vorbind în germană. Abia dacă recită "Ein, zwei Polizei, drei, vier Ofizier, fünf, sechs, alte Hex, sieben, acht, gute Nacht, neun, zehn, schlafen gehen" şi "ringel, rangel Rosen, schöne Aprikosen, Veilchen und Vergiss-man-nicht alle Katzen setzen sich", atunci când vrea să obţină ceva de la părinţii ei. Am auzit-o salutându-l pe Walter în germană. Când a fost întrebată de ce nu vorbeşte în germană a spus că mai întâi trebuie să îl înveţe pe Walter româna şi apoi va învăţa şi ea germana. A fost un răspuns bombă, toată lumea a râs, iar părinţii le-au tot povestit o vreme păţania musafirilor care mai veneau pe aici.

Într-o zi Viorela vine acasă cu educatoarea ei. Priscilla, o doamnă severă, are propria ei mică afacere, şi-a transformat sufrageria într-un spaţiu de îngrijit copii. Aproximativ doisprezece copii învaţă şi se joacă acolo. Îi mai duce şi afară, în parcul de lângă blocul ei. La prânz le încălzeşte mâncarea, care este adusă de părinţi dimineaţa, împreună cu copii. Fiecare părinte vine cu mâncarea pentru copilul său. După ce mănâncă îi pune să se odihnească, apoi se trezesc, se mai joacă o vreme, până vin părinţii să îi ia. Priscilla e unicul angajat. Ştiu toate acestea pentru că Viorica a avut grijă să le enumere şi să le laude. Viorica încearcă să o convingă pe Priscilla să îşi continue treaba. Priscilla nu se lasă înduplecată, ea venise special să îi ceară sfatul Vioricăi într-o problemă medicală. Viorica se îngrijorează, nu ştie ce va face cu fetiţa, îi sugerează femeii chiar să angajeze pe cineva care să o ajute. Educatoarea îi spune că fata poate fi trimisă la o grădiniţă obişnuită, îi poate recomanda mai multe doamne care lucrează în diverse grădiniţe de stat. Mama nici nu vrea să audă, îi e frică de acele grădiniţe, crede că acolo progeniturile sunt prost hrănite şi educate. Plus că fiind colectivităţi mari, orice copil se îmbolnăveşte mai uşor. Viorica e de părere că fata ei e un copil sensibil şi fragil care are nevoie de program şi mâncare specială.

Viorica discută cu Mihail despre ce este de făcut cu fata lor. Tatăl spune că ar trebui trimisă la nişte cursuri de înot pentru că are o tendinţă către scolioză şi înotul întăreşte muşchii spatelui. Viorica nu este de acord pentru că îi este frică că fata va răci pentru că va ieşi udă afară. Mihail spune că orice sport ar fi bun, mama pomeneşte de balet şi dansuri şi în cele din urmă ajung la concluzia că nu are cine să ducă şi aducă copilul de la cursuri. Ei lucrează de dimineaţa până după-amiaza târziu şi Suzana e prea bătrână ca să mai meargă pe distanţe lungi cu Viorela, care e un copil tare greu de gestionat. Se smuceşte de lângă oricine, aleargă, ţipă, caută prin gunoaie şi înşfacă orice pisică sau caine care îi iese în cale. Aşa că spre oroarea mea Viorela este iar ingrijită de Suzana. Ca de fiecare dată, la început se înţeleg foarte bine. Apoi începe iar debandada. Viorela e mult mai neastîmpărată ca înainte, cu toate că bunica o scoate afară timp de mai multe ore în fiecare zi. În timp ce bunica ei deretică prin casă, copila se duce în bucătărie şi lasă apa să curgă după ce acoperă scurgerea cu un burete. Bunica este îngrozită de şuvoiul de apă care uneori ajunge chiar până în hol şi se blesteamă pe ea însăşi că a fost uitucă cu apa şi buretele.

Trăznaia se întâmplă de câteva ori, până când Suzana realizează că nepoata ei este cea care pune buretele în scurgere şi dă drumul la apă. Toată familia o mustruluieşte pe Viorela pentru fapta ei şi ea promite că nu o să mai facă. Dar îşi începe activitatea piromană. Mai întâi pune mici hârtii şi şerveţele pe aragazul aprins, iar apoi după ce Suzana dojeneşte mirosul atroce, fură chibritele şi aprinde mici flăcări prin toată casa. Mi-e frică că apartamentul va lua foc şi îmi va arde hârtia. Suzana reuşeşte să o convingă se renunţe la acest obicei îngrozitor. Pentru că îi dă voie să gătească pentru jucăriile ei. Viorela are deci o nouă îndeletnicire. Vine acasă cu propriile ei cumpărături – frunze, flori, iarbă, semnite ciudate pe care le adună de prin parc. Mai întîi vine cu ele în sufragerie, să le prezinte jucăriilor cum arată viitoarea lor masă înainte de a fi gătită. Apoi se duce la bucătărie, le spală şi le pune la fiert într-o crăticioară. Sub supravegherea atentă a bunicii. După care vine în sufragerie cu mâncarea pentru jucării, le povesteşte cum a gătit şi se face că le dă în gură. De fiecare dată prepară ceva diferit şi inventează nume pentru fiecare creaţie. Din păcate minunea nu durează mult, această activitate amuzantă este dată uitării. Viorela nu mai vine acasă cu diverse "cumpărături" dar începe să se costumeze şi să joace diverse roluri pentru bunica ei. Toate rudele sunt imitate şi ironizate. De asemenea şi câţiva vecini, prieteni de familie sau pacienţi ai lui Mihail. Viorica e tare deranjată că fiica ei îi scormoneşte dulapul, i-a rupt un şirag de mărgele şi i-a şolcăiat o pereche de pantofi cu toc.

Probabil că pentru a-i mai calma energia nestăvilită, Viorica e în sfârşit de acord ca fata ei să iasă afară de una singură. Mihail i-a spus de mai multe ori că nu are ce să se întâmple rău, parcul în care se joacă e chiar sub fereastra dormitorului lor şi poate s-o strige pe Viorela ori de câte ori vrea, aşa cum fac şi celelalte mame cu ai lor copii. Fetiţa este încântată, vine iar acasă cu felurite "cumpărături", însă nu le mai găteşte, spune că are nevoie de provizii pentru iarnă. Aşa că balconul de aici de la sufragerie este ticsit cu tot felul de ierburi puse la uscat pe ziare. Într-o zi aduce acasă un pui de pisică pe care l-a găsit pe stradă. Vrea să-l păstreze, însă Viorica este îngrozită de toate bolile pe care le poartă o pisică vagaboandă. Mihail spune că animalul poate fi dus la doctor şi vaccinat, însă ea

nici nu vrea să audă şi duce pisica afară cu mâna ei. În altă zi Viorela vine acasă cu o fată pe care a cunoscut-o în parc. O cheamă Mihaela şi pare a fi mai mare. O simpatizează pe cea mică şi încearcă să o înveţe un joc ce este foarte popular printre copiii din cartier. Viorica nu pare deloc încântată de prezenţa ei, face grimase când o întreabă dacă vrea să o servească cu ceva. Bănuiesc că fata îşi dă seama că nu este dorită de mamă, mulţumeşte şi pleacă. Imediat după plecarea ei mama începe să-i reproşeze destul de violent fiicei ei că a avut tupeul să aducă oameni necunoscuţi în casă. Mihail încearcă să o calmeze, dar e în zadar, Viorela este pedepsită, timp de o săptămână nu are voie deloc afară.

Suzana află cu nora unei prietene de-a ei taman ce a deschis o grădiniţă similară cu a Priscilei, doar că în engleză. Aşa că Viorela începe să fie dusă acolo în fiecare dimineaţă. În câteva luni am ocazia să-i văd şi educatoarea. Într-o duminică apare o femeie înaltă şi blondă împreună cu doi băieţi. Amândoi au cam vârsta Viorelei. Toată lumea îi spune Missis, inclusiv copii ei. E o femeie dinamică şi hotărâtă, nu pare severă dar e cam autoritară. Îi place să vorbească despre copiii pe care îi are în grijă, pot spune că şi-i reprezintă ca şi cum ar fi ai ei. Sau poate că exagerează un pic pentru că vrea să le facă pe plac părinţilor Viorelei. Vorbeşte şi despre comportamentul copilei. Viorela preferă să nu se implice în activităţile de grup, stă şi îi observă cu mare atenţie pe cei care participă. Pentru ca apoi, după ce toată lumea a terminat activitatea, să înceapă să le scoată în evidenţă greşelile şi scăpările. Missis spune că atunci când face asta Viorelei i se poate citi mulţumirea în ochi. De asemenea îi place să işte ceartă, mai ales cu băieţii, pe care îi necăjeşte ori de câte ori are impresia că Missis nu o vede. Poate că de aceea cei doi băieţi o ignoră pe Viorela în majoritatea timpului în care sunt aici.

Când vine vara, Viorela este trimisă pentru a patra oară la familia de saşi. Părinţii nu se mai duc s-o ia de acolo, mă trezesc că apare împreună cu toată familia Mattes. Stau aici câteva zile, au nevoie să se ocupe de actele necesare plecării lor în Germania. Hilde, soţia lui Walter, şi copii, Marlene şi Bruno, sunt drăguţi, ordonaţi şi o o frumoasă legătură de familie. Nu înţeleg ce îşi vorbesc, dar tonul vocii lor pare cald şi calm, deşi limba lor pare destul de aspră. Când Viorela le face diverse năzbâtii, ei au răbdare să îi explice cu blândeţe că face ceva greşit, drept urmare cât timp stau aici copilul nu ţipă atât de mult ca de obicei. Cunosc majoritatea familiei pe al cărei perete atârn şi deşi se înţeleg destul de bine au obiceiul de a ridica vocea şi a-şi mai reproşa lucruri. De asemenea când povestesc, glumesc şi se distrează, tonul vocilor lor este mai ridicat în comparaţie cu cel al acestei familii. Poate că este o diferenţă culturală cu privire la manierele sociale. Dacă ar fi să îi compar pe Mihail şi Viorica cu Walter şi Hilde, aş spune că saşii sunt mai afectuoşi. I-am văzut pupându-se şi îmbrăţişându-se de câteva ori, în timp ce Viorica şi Mihail nu fac asta, cel puţin de când s-a născut Viorela.

Marlene face din lână o bufniţă pentru fetiţă. Mai întâi prinde strâns mai multe fire în două legături, una pentru cap şi cealaltă pentru corp. Apoi le taie cu foarfeca, dându-le o formă rotundă, până când arată ca două pampoane. După care le coase, prinde şi o agăţătoare, lipeşte ochii, nasul şi gura făcute din mici bucăţi de piele. Viorela este fascinată de această bufniţă de lână şi îl întreabă pe Bruno ce o să meşterească pentru ea. Bruno se amuză de această cerere şi începe s-o înghiontească pe fetiţă. Ea îl înghiontește înapoi, el începe să o gâdile şi ea începe să urle. Din fericire se calmează mai repede decât m-aş fi aşteptat. Dar în timp ce Bruno nu este prin preajmă îi caută prin lucruri şi pune câteva din casetele lui în geanta lui Walter. Bruno îţi caută disperat casetele, o învinuieşte pe Viorela pentru lipsa lor şi părinţii săi îi spun să se calmeze pentru că este posibil ca să le fi lăsat acasă. Nu-i trece prin minte să caute în geanta lui Walter. Bruno rămâne supărat pe Viorela până la plecare. Walter şi Hilde o iau pe Viorela între ei înainte de a pleca şi îi spun că trebuie să fie un copil bun şi disciplinat, să fie atentă şi sârguincioasă la şcoala pe care o va începe curând. Şi să îi respecte pe cei din jurul ei. Îi urează să aibă noroc în viaţă, să ajungă o femeie responsabilă şi bună şi să aibă o familie unită şi copii frumoşi atunci când va creşte mare. După ce îi ascultă cu atenţie Viorela are un moment de tăcere după care îi întreabă când vine să-i viziteze în Germania.

Viorela abia aşteapă să-şi poarte ghiozdanul care i-a fost dăruit de unul dintre prietenii lui Mihail. E cu verde şi roz fosforescent. După prima ei zi de şcoală îi spune Suzanei că nu-i plac toţi copii, care sunt derbedei săraci şi urâţi, băncile şcolii care sunt mâzgălite şi murdare, sau că trebuie să stea nemişcată timp de o oră. Bunica îi explică cât de important este să aibă o educaţie şi să se integreze într-un grup. Viorica o ajută pe fata ei cu temele, dar nu prea mult, pentru că are la rândul ei de studiat. Şi-a început doctoratul şi masa din sufragerie este umplută cu mormane de cărţi şi hârtii. În majoritatea timpului Viorica e absorbită de studiile ei şi casa arată mai dezordonată ca niciodată, însă de data aceasta Suzana nu îi reproşează nimic, pare că îşi doreşte să aibă o fiică ce are doctoratul în ştiinţe medicale. Nu pot spune acelaşi lucru şi despre Mihail.

- Asta-i tot ce avem la cină?

Pare de-a dreptul deazmăgit şi să uită rugător la soţia care răsfoieşte un manual de neurologie.

- Ştiu că eşti un bucătar talentat aşa că sunt sigură că poţi încropi ceva din ce este în frigider.
- Toată ziua te îngropi în hârtiile astea!
- Asta e treaba mea acum şi chiar îmi place.

Viorica îşi ridică privirea din carte şi se uită drept în ochii lui Mihail. Mihail se uită dezgustat la ea. Apare fata şi le cere ajutorul la teme.

- Eşti atât de drăguţ să o ajuţi tu un pic?
- De ce nu te duci tu să o ajuţi?
- După cum vezi am ceva de făcut …
- Nu înţeleg la ce îţi foloseşte activitatea asta de academician.
- Ce este un academician?

Copilul degeaba întreabă căci nu i se răspunde.

- E o muncă interesantă care pare să mă împlinească.

- Te împlinește că locul ăsta arată cum arată?

- Nu te-ai plâns până acum de dezordine. Ce-i cu tine?

- Nimic. Doar mă întreb dacă tu chiar ai nevoie de doctorat. Ai o familie și o slujbă, nu îți este de ajuns?

- Oamenii trăiesc și învață. Poți să-ți începi și tu doctoratul, șeful ți-a zis că ți-ar prinde bine. Dar cred că ești prea leneș.

Viorica pare dezamăgită. Copilul iese din cameră fără să mai spună un cuvânt.

- Nu-i de ajuns că o neglijezi pe Viorela?

- Se descurcă, are propria-i precupare acum, a început școala.

- Dacă îmi încep și eu doctoratul cine o să o ajute la teme.

- Nu o ajuți nici măcar acum. Putem angaja pe cineva care să o ajute.

Nu știu dacă Mihail s-a dus la temele Viorelei sau să își gătească pentru că a închis ușa în urma lui și nu am auzit nimic. Tensiunea e în aer. Pentru o vreme Mihail pare împăcat, o scoate des afară pe fata lui. Dar îi tot reproșează Vioricăi că studiază prea mult. Viorela devine din ce în ce mai tăcută, pare că nu îi place deloc școala. Adesea o văd într-o stare de apatie, se bâțâie ore întregi în timp ce se uită în gol. Din când în când mai spune câte ceva, ca și cum ar fi cineva lângă ea. În general sunt expresii scurte precum "da", "trebuie să mă asculți", "trebuie să faci așa cum îți spun". Presupun că își construiește diverse scenarii în minte și din când în când mai ies afară fragmente din dialogurile ce se poartă în capul ei. I se face o poză în clasă și Viorica o lasă pe masă printre cărțile și hârtiile ei. Sunt înfiorat de aspectul amorțit pe care Viorela îl are în poză. Stă cocoșată în bancă, mâinile îi sunt tolănite pe o carte, în mâna dreaptă ține în dorul lelii un creion, gâtul îi este aproape îngropat între umeri, ochii îi sunt întredeschiși, colțurile gurii îi sunt lăsate în jos și are părul puțin ciufulit.

Mihail continuă să-i reproșeze Vioricăi că s-a apucat de doctorat aproape în fiecare zi. În cele din urmă renunță la studii. Acum nu știu dacă doar cicăleala soțului să fi fost motivul. Femeii pare să îi placă la nebunie să vorbească despre pacienții ei, însă nu am auzit-o niciodată pomenind despre studii sau comunicări științifice. Bănuiesc că nici ei nu îi este taman la îndemână să întreprindă un demers științific și nemulțumirea soțului a fost un pretext tocmai bun pentru a renunța la truda academică. Mihail se înscrie într-un partid și petrece mai puțin timp acasă dar în fiecare week-end pleacă la plimbare o zi întreagă cu fiica lui. Suzana e mai calmă ca niciodată dar a început să vorbească depre iminenta ei moarte. O roagă pe Viorica să aducă un avocat pentru a legaliza testamentul pe care l-a scris. Viorica e deranjată și îi spune să își bage mințile în cap pentru că este cât se poate de sănătoasă pentru vârsta ei de 76 de ani. Bătrâna nu se lasă, cred că vrea atenție. Începe să o mustre pe fiica ei că nu îi dă suficientă atenție Viorelei. Din câte am înțeles copilul nu este atent la clasă, e neglijent cu temele și învățătoarea spune că este inteligentă dar încăpățânată. Încăpățânată pentru că persistă în a visa cu ochii deschiși la ore și refuză să fie atentă, să îți dea strădania, să fie mai ambițioasă în a scrie mai frumos și mai citeț.

Viorica o angajează pe Hilde, o profesoară de germană blondă, voinică și cu ochi albaștri. Vine aici de două ori pe săptămână și încearcă să o învețe pe Viorela germana jucându-se cu ea, spunând ghicitori și cântând diverse cântecele. Hilde taie mai multe figurine în hârtie, scrie în germană ce reprezintă pe fiecare. Apoi i le dă Viorelei să le coloreze. La început este încântată, dar se plictisește curând. Când vine vorba să scrie, copila se foiește în scaun, scrie cuvintele greșit și își pătează caietul cu cerneală. Cel mai mult îi place să se învârtească în mijlocul camerei și să spună ghicitori. Rar își face temele pe care i le dă Hilde, însă învață o grămadă de cuvinte. Mai mereu folosește articolele greșite, cu toate că profesoara o corectează de fiecare dată. Știe că le spune cum nu trebuie și râde. Pare să facă în ciudă. Obiceiul acesta al ei de a face în ciudă pare încă să o amuze cel mai mult, înțelege ceva și face exact opusul cu toate că știe exact ce e potrivit.

Vine vacanța de vară și Viorela continuă, spre oroarea ei, să facă lecții de germană. Poate că părinții ei încearcă cumva să compenseze faptul că nu se mai duce la țară. I-au cumpărat o bicicletă, se duce în fiecare zi cu ea prin cartier și refuză să renunțe la rotițele ajutătoare. Într-o seară Mihail îi ține un discurs despre cât de bine e să mergi pe două roți, că poți prinde o viteză mai mare și poți face mai multe manevre cu bicicleta. Îi spune că îi trebuie doar un pic de curaj, chiar dacă la început o să-și mai piardă echilibrul și ar mai cădea. Dar nu-i mare lucru să cazi, toată lumea cade când învață să meargă pe bicicletă. Să ai roți ajutătoare e o dovadă de pămpăleală, lipsă de îndemânare și stângăcie și în curând toți copii din cartier vor ajunge să râdă de ea pentru că nu știe să meargă cum trebuie pe bicicletă. Viorica intervine și îi spune fetei să păstreze rotițele atâta vreme cât simte ea că are nevoie, nu e bine să își piardă echilibrul pentru că s-ar putea să cadă și să se rănească. Tatăl începe să râdă și îi spune mamei că nu știe despre ce e vorba din moment ce ea nu știe să meargă pe bicicletă, degeaba a încercat el să o învețe pentru că i-a fost prea frică să se lase pur și simplu în voie și să dea la pedale. Viorica îi spune fetii să aibă grijă de ea și să nu își pună în pericol sănătatea. Mihail o învinuiește că e hiperprotectivă, o râzgâie și o cocolește pe Viorela. Mama îi spune să înceteze să se comporte ca și cum Viorela ar fi băiat. Mihail începe să o ironizeze pe Viorica, râde de fricile ei, lipsa talentului ei la sport și o întreabă pe micuță dacă vrea să ajungă ca mama ei, o mototoală. Copila e de acord că mama ei este într-adevăr cam mocăită și împiedicată și o întreabă dacă nu vrea să învețe să meragă pe bicicletă odată cu ea.

Ceea ce nu se întâmplă, Viorela folosește în continuare roțile ajutătoare, până când bicicleta este dată uitării. Toată familia se duce la mare pentru o lună, Nelu este acum șeful unui restaurant iar soția sa este directoarea uni hotel de pe litoral. Suzana merge și ea cu ei. La puțină vreme după ce ajunge aici cu tot cu bagaj, ea se ceartă cu Mihail. Se pregătesc să iasă din casă și Suzana înhață micul băgăjel al copilului, spunându-i că un copil nu ar trebui să care o asemenea greutate. Mihail nu este de acord, îi spune bunicii să înceteze să se mai poarte ca și cum Viorela

e făcută din sticlă, căci e un copil sănătos şi trebuie să îşi ducă bagajul. Suzana ia foc şi îi spune că îşi învaţă fata să se comporte ca un mojic, nu e potrivit ca o doamnă să îşi care propria valiză, altcineva trebuie să i-o ducă. Viorela trebuie să devină o tânără doamnă educată şi nu un hamal. Mihail se uită scârbit la ea şi îi spune să-i dea drumul bagajului copilului şi să iasă pentru că deja sunt în întârziere. Viorica le spune să înceteze să se mai certe în faţa copilului, dar Suzana urlă că Mihail este un huligan şi nu are voie să îi vorbească aşa unei doamne respectabile şi bătrâne cum este ea. La schimb el îi zice că e o femeie nebună fără simţul realităţii.

La sfârşitul verii bunica şi nepoata încep să se certe intens, unul din subiectele lor favorite fiind proastele maniere. Suzana scoate în evidenţă comportamentele greşite ale fetii şi îi critică dur părinţii. Spune că Viorica este prea docilă şi proastă pentru că îi permite soţului ei să fie dezordonat, iar Mihail este un tiran lipsit de maniere. Viorela le ia apărarea, crede că mama ei este afectuoasă, iar tatăl vioi şi vesel. Îi spune bunicii că este o doamnă bătrînă şi rea care nu poate să o iubească şi îngrijească normal şi poate că este geloasă, de aia îi critică pe toţi în majoritatea timpului. A şi încuiat-o iar pe balcon pe bătrână, după ce aceasta s-a tot plâns de casa murdară şi părinţii dezordonaţi şi a spus că îşi doreşte doar să moară căci nu mai poate suporta o astfel de viaţă. Cu toate că se înjură şi blesteamă frecvent, mai pun în discuţie şi subiecte interesante. Vorbesc mult despre respect, responsabilitate, demnitate şi iubire. Din când în când Suzana îi scrie mici scrisori nepoatei ei, în care subliniază dragostea care e între ele două. Viorela citeşte cu voce tare mai multe dintre aceste epistole şi pare că sunt scrise pe acelaşi tipar – bunica te iubeşte, îţi doreşte tot binele din lume şi vrea să ai discernământul ca să faci ce e cuvenit.

Mihail şi Viorica au desemnat-o pe Hilde ca să aibă grijă de fata lor în timpul săptămânii. După şcoală Viorela se duce acasă la Hilde unde mănâncă, îşi face temele, ia lecţii de germană şi îşi petrece noaptea atunci când Viorica este de gardă. În timpul anului şcolar fata e mai mult plecată de acasă. Se duce la şcoală la şapte dimineaţa şi este adusă de la Hilde pe la şapte opt seara. Doarme acolo cel puţin o seară pe săptămână. Când e acasă pot observa că atitudinea ei se îmbunătăţeşte. Mă bucur că vânzoleala ei nu mai este aşa pregnantă, e mai empatică cu cei din jurul ei, e mai atentă la tot ce este în jur şi nu se mai pierde în stările acelea apatice. Părinţii ei sunt conştienţi de acest lucru şi se pare că au în sfârşit curajul să vorbească depre atitudinile ciudate ale fiicei lor.

- Mihail, eu nu mai pot aşa, eşti plecat mai mereu deşi ai o familie şi un copil. În primul rând eşti medic pediatru şi evident eşti bun la asta, şi apoi eşti soţ şi tată. Politica şi organizaţiile n-o să te ducă niciunde, e evident că te implici în chestiunile astea doar ca să-ţi răsfeţi orgoliul. Tot ce spui e că uite ai fost la întâlnirea asta şi te-ai întâlnit cu oficialul ăsta sau ălălalt, nu te-am auzind vorbind nimic despre un plan sau despre vreo strategie. Îţi iroseşti timpul şi energia pe nişte lucruri care sunt peste capacităţile tale.

- Ce ştii tu despre asta? Te-am invitat să participi la întâlnirile noastre şi nu ai făcut decât să caşti mai tot timpul.

- Sigur că îmi rupeam fălcile, bolboroseaţi numai prostii acolo, era mai mult decât evident că aveaţi nişte perspective ridicole fără viitor.

- Poate că erau peste capacitatea ta de înţelegere...

- Poate... dar cu siguranţă înţeleg că Viorela are nevoie de un tată lângă ea.

- E bine acum, Hilde o educă cum trebuie, e mai normală. Poate că e mai bine aşa, îmi reproşai mereu că nu sunt în stare să am grijă de ea, că o aduc de afară cu hainele murdare, că are zgârieturi pe genunchi, că poate ia vreo boală de pe unde o duc eu. Un copil are nevoie să fugă şi să se agite. Tu o antrenezi mereu să fie o mototoală care doar stă şi observă, căci altcumva s-ar putea răni. Ţi-e confortabil să o amorţeşti cu fricile şi grijile tale.

- Tu o amorţeşti cu lipsa de atenţie. Ai observat vreodată că stă şi se uită în gol cu orele?

- Tu ai observat? Şi ce ai făcut pentru ea? Ai constrâns-o şi mai mult cu fricile tale? Aşa îţi arăţi tu iubirea faţă de ea?

- Tu îţi arăţi iubirea fiind absent.

- Am insistat să îi luăm o bicicletă în speranţa că va reuşi în sfârşit să se împrietenească şi cu alţi copii, că va începe să umble cu copii de vârsta ei. Dar tu ai încurajat-o să nu renunţe la tâmpeniile alea de roţi ajutătoare şi până la urmă s-a plictist. Şi în majoritatea timpului e cu Suzana, o femeie bătrână şi dezaxată care se comportă cu fata de parcă ar fi o prinţesă şi îi spune lucruri neadevărate despre noi. Aaa, şi te-ai apucat de doctorat exact atunci când Viorela a început şcoala şi acum te miri că nu se poate concentra să-şi facă temele. Nu ai avut timp să o ajuţi. Şi acum te plângi de mine? Creşti copilul ăsta de parcă ar fi handicapat! Viorela este cât se poate de sănătoasă.

- Ooo domul pediatru îmi dă nişte prescripţii neprețuite acum. E fiica ta, ştii? Nu e suficient să tot spui ce e de făcut cu ea, mai trebuie şi să pui în practică. Dar poate că acest lucru este dincolo de competenţa ta.

- De fiecare dată când îi spun să fie mai sportivă, tu sau maică-ta îi spuneţi contrariul. Plus că amândouă o învăţaţi să fie un copil iresponsabil. Bătrâna îi interzice să facă orice în gospodărie şi îi împuie capul cu ce doamnă respectată va ajunge ea. Cum? Stând degaba cât e ziua de lungă şi aşteptând ca alţii să facă lucruri pentru ea. Iar tu?! Fata are opt ani şi tu încă o legi la şireturi, deşi ţi-am interzis să o mai faci, tu tot o faci. Nu ştiu cum să mai fac faţă la asta.

- Poate că o fac ca să mângâi copilul, eşti prea brutal atunci când îi spui să se lege la şireturi... Totuşi sunt convinsă că ai găsi o metodă prin care s-o convingi, dacă ai sta mai mult acasă.

- Poate că mă tot duc la întâlniri ca să fac faţă tuturor grijilor tale, acolo nu mă cicăleşte nimeni.

- Poate că poţi să mă ajuţi să scap de anxietate. Dar ar trebui să mai fi şi acasă pentru asta. Şi tu preferi să te duci acolo, să-ţi gâdili orgoliul, vrei doar atenţie, eşti ca un copil. Îmi spui că fiica ta trebuie să fie mai responsabilă însă tu refuzi să îţi asumi responsabilităţile de tată. Aş putea presupune chiar că ai o amantă nouă şi de aceea eşti atât de mult plecat de acasă.

- Ooo, te rog nu începe iar cu gelozia...

- Știam eu, asta e! Cum poți încă să îmi faci una ca asta? Mi-a ajuns!

Și încep să se înjure ca niște țărănoi. Timpul trece, ei continuă să se certe aproape în fiecare săptămână. Mihail începe să fumeze aici, în sufragerie. Pot să simt cum geamul și rama mea sunt acoperite de o mâzgă scârboasă și galbenă. E un fumător înrăit și până acum s-a stăpânit, a fumat doar în bucătărie și pe balcon. Când Viorica a rămas însărcinată el a promis că nu va fuma peste copil, ceea ce a și făcut, până acum. Pentru o vreme fumează în sufragerie doar atunci când fetița nu este acasă, însă ajunge să fumeze și când ea vine aici în sufragerie. Îi spune Vioricăi că fata este destul de mare încât să suporte fumul de țigară. Când Suzana îl vede prima oară că fumează în sufragerie, se înfurie îngrozitor și îi spune că este cea mai nerușinată creatură de pe pământ, că nu îi respectă deloc fiica, intoxică copilul și distruge casa pe care ea le-a lăstat-o. Mihail e relativ calm, îi scoate în evidență că mare parte din ratele casei au fost plătite de el și Viorica și îi spune să se ducă acasă la ea. Ceea ce ea face trântind cu putere ușa după ea.

Pe lângă afumarea mea zilnică mai apare un lucru deranjant. Mihail începe să adoarmă aici, pe canapea, în timp ce se uită la televizor. Doarme vreo trei-patru oare, se trezește mai fumează două sau trei țigări și în cele din urmă se duce în dormitor. Sforăie destul de tare și somnul meu este deranjat, la fel ca și pacea mea de după-amiază. Pentru că a început să-și facă somnul de frumusețe tot aici pe canapea.

Pe la mijlocul primăverii Viorica devine foarte depresivă, arată obosită chiar dacă doarme în majoritatea timpului când e acasă și neglijează tot în jurul ei. Într-o sâmbătă după-amiază, în timp ce Mihail nu este acasă, Viorica intră în sufragerie. E în cămașa de noapte și are părul răvășit. Pare că încearcă să facă ordine prin cameră, însă tot ceea ce reușește să facă este să mute niște troace de pe masa mare pe măsuța de cafea, pentru ca apoi să le pună înapoi. Mă întristez la vedrea unui asemenea spectacol al deznădejdii. Intră fata, se uită la mama ei pentru o vreme, după care începe să îi reproșeze exact cum face bunica. Îi spune că nu este în stare să țină o casă curată și ordonată. Viorica izbucnește în lacrimi și începe să suspine că nu este în stare de nimic și îi pare rău pentru asta. Copilul se uită îngrijorat la ea, o întreabă de ce este așa, după care iese din cameră.

Viorela, acum trebuie să opresc povestea pentru că deja am depășit limita de patru oare. Sper că nu te vei simți tulburată, acum că ai aflat și mai multe despre certurile părinților tăi și propriile tale stări de apatie. Te rog să nu ștergi ceea ce am scris, poți să vezi în aceste rânduri o oportunitate de a deveni mai conștientă de tine. Tu, Viorica, Mihail, Suzana, chiar și eu tabloul, toți am vrut atenție și uneori nu am știut cum să exprimăm asta. Poate că de aceea ne-am purtat uneori cum nu se cuvine. Eu de exemplu mă simt puți prost acum... Mă simt vinovat că am profitat de atenția ta... Aș fi vrut măcar să fi avut timpul să scriu despre cum am dobândit această putere de a scrie cu ajutorul corpului tău...

Poate ai putea să faci niște exerciții de scris la calculator / bătut la mașină. Oricât de mult mă concentrez, mâinile tale se mișcă cam încet, presupun că nu scrii folosind o tastatură cât e ziua de lungă. Oricum, îți urez o zi bună și abia aștept să citești toată povestea.

Tu, tabloul tulburat, nu te mai îngrijora atât! Știam despre certurile lor. Îmi amintesc că părinții mei aveau o discuție cu unchiul și mătușa mea pe când eram la mare. Mi-au cerut să ies din cameră, ceea ce am făcut. Însă m-am furișat pe balcon și am auzit tot ce vorbeau. Unchiul și mătușa le spuneau părinților mei despre stările mele da apatie și uitat în gol și au început să se certe, cam în aceeași manieră pe care ai descris-o tu. Mărturisesc că am continuat să visez cu ochii deschiși și să-mi construiesc scenarii în minte, numai că feceam asta doar atunci când eram singură în camera mea. Timp de un an am încercat să scap de acest obicei care îmi oferă satisfacții virtuale, dar mă face să fiu refractară în a face prea multe în viața reală, pentru că deja mi-am consumat în mintea mea situația pe care mi-o doream. Dar nu vreau să-ți spun mai multe despre cum sunt acum. Nu vreau ca opinia mea subiectivă să interfereze cu flow-ul tău. Sunt tare curioasă să citesc despre mine din punctul tău de vedere, nu din al meu. Dacă vrei, la un moment dat aș putea chiar să vorbesc cu tine, pe bune. Dar deocamdată mă simt puțin ciudat să vorbesc de una singură în fața unui tablou. Mă simt cam aiurea și acum că îți scriu un răspuns la ceea ce ai scris. Toată treaba pare ireală, poate că o iau razna.

Oricum, nu-mi plac aceste gânduri, așa că... Ai fi amabil să îmi spui cum te cheamă? Ce ești, femeie sau bărbat? Cred că o să-ți spun Gigi, care poate fi folosit și în cazul doamnelor și în cazul domnilor.

Gigi, îți urez noroc cu scrierea rapidă, după ce voi închide acest document Word voi face exerciții timp de o oră cu ajutorul acelor programe de scriere rapidă. Sper ca mâine să aflu cum ai reușit tu să pui stăpânire pe mine. Dacă mânile mele se mișcă încet, tu să continui să scrii până apuci să pui în cuvânt situația care te-a determinat să poți face asta. Mâine e duminică și cred că îmi permit să pierd mai toată ziua, mai cu seamă că prognoza meteo se anunță nefavorabilă. Pun eu rândul de puncte pentru tine, astfel încât pur și simplu să continui de unde ai rămas.

.....

Capitolul XVI. Revin la umplerea poloboculuI.

Îmi luase fix trei zile să nasc narațiunea**.** Avusesem un flow fantastic în a scrie povestea vieții mele prin ochii tabloului. Îmi spuneam că găsisem metoda creativă prin care îmi rezolv conflictele, reprezentările rele ale copilăriei și dobândesc încrederea în mine.

Construisem personajul imaginar al tabloului, un fel de alter-ego al meu înțelept, blând și empatic. Băgasem în el prescripțiile terapeutice care mă revoltau și dezgustau uneori. Le curățasem de palidul jargon psihologic și le dădusem o formă obișnuită și zdravănă.

Eram de-a dreptul extaziată. Abia așteptam să o configurez până la un final fericit și pilduitor.

Care să mă izbăvească de povara terapiei și a îndoielii de sine. Când o voi fi terminat să fi simțit o împăcare cu mine și o detașare de dinamica terapeutică.

Dar nu a fost să fie.

Am vorbit la terapie despre noua mea scriere, am și citit câteva pasaje. Mă așteptam să mi se confirme că demersul meu de a scrie Tabloul avea un sens bun. Mă gândeam că poate chiar fac un soi de psihologie de profunzime în scrierea mea.

Din păcate nu am avut inspirația să caut pe internet ce presupune acest tip de psihologie. Am luat-o ca atare, bănuind că e ceva prin care îmi capăt încrederea în mine mai rapid. Pur și simplu mi-am proiectat așteptările pe care le aveam de la terapie în acea psihologie de profunzime.

Psihologia profunzimii se referă la abordarea psihanalitică ce explorează motivațiile inconștiente din spatele proceselor cognitive si comportamentale[38].

Agentul îmi spusese că psihologia profunzimii implică cum comportamentele sunt doar un vârf al aisbergului și se poate ajunge la o profunzime a analizei și înțelegerii. Dar eu am uitat în goana mea după a obține confirmări și a încheia cu terapia. Ba, mai mult am asociat-o cu o modalitate rapidă de a obține ce voiam.

Povestesc și citesc cu viosie ce scrisesem în Tabloul. Agentul mă ascultă și oftează din când în când.

- Ce părere aveți? Nu-i așa că mă voi face bine prin construirea acestei narațiuni? Îmi dau prilej să-mi reajustez trăirile și comportamentele.

- În ce limbă scrii tu?

- În engleză.

- Nu e limba ta nativă, nu rezonează afectul tău cu ea, nu îți prilejuiește trăirea autentică și vindecătoare.

- Ba din contră, mă ajută să mă detașez, să îmi prezint lucrurile mai obiectiv.

- Te disociezi de tine și de suferința copilăriei tale. Emoțiile tale au avut loc în română și nu în engleză.

- Nu emoțiile în sine contează, ci faptele care le-au provocat. Și poți reda fapte în orice limbă.

- Nu faci decât să îți duci mai departe toate dezadaptările, să le pui fundă roșie prin faptul că scrii în engleză.

- Nu sunt de acord! M-am simțit tare bine să scriu, parcă mă eliberam cu fiecare pagină pe care o scriam. Puneam lucrurile într-o lumină obiectivă.

- Te disociezi scriind la persoana a treia.

- Da, poate ca să fiu obiectivă.

- Nu e sănătos, nu îți aduce beneficiu.

M-a luat tensiunea ce mare, eram într-un impas teribil. Nu știam ce să fac. Tot avântul îmi fusese distrus, nu era bine ce făceam. Totuși m-am luptat să conving agentul că e bine. Toată ședința a fost o discuție în contradictoriu.

Am rămas cu o îndoială enormă și o frică cât casa. Aveam percepția că nimic din ceea ce făceam nu era bun pentru luminata domnie a agentului terapeutic.

Dar soarta mi-a spus că nu era vreme să mă tensionez cu nimicuri psihologice. S-a ivit o chestie concretă care m-a umplut la loc cu avânt.

Verișoara mea venise cu perspectiva vinderii apartamentului în care stătea mama. M-am activat instant. Am uitat de jalea terapiei.

Ce urma să fac eu, să mă mut cu mama? Să renunț la chiria pe care o luam de la garsoniera în care stătuse bunica și să se mute mama acolo? Nu îmi convenea nici una dintre variante. Am avut discuții peste discuții cu mama, verișoara, prietenii și alte rude despre ceea ce urma să se întâmple. Eu deja aveam o sumă strânsă și era posibil ca din suma aceea plus ce îmi va fi revenit din vânzarea apartamentului să fi putut cumpăra o altă garsonieră. Am inspectat piața imobiliară, m-am cam tensionat. Însă mi-am spus să am răbdare, căci lucrurile se vor rezolva într-un fel sau altul. Îmi spuneam că trebuia am capul limpede ca să prind oportunitatea cea bună. Îmi era clar că nu era loc de tesniuni și vini, ci doar de acțiuni bune. Urma să iau o casă. Probabil pe numele meu. Ar fi umplut nespus de bine al meu poloboc.

Ca să scap de scârbavnicele tensiuni am mai scris câteva povești scurte în engleză. Care nu aveau legătură cu ce se întâmpla, ca să mă mai pot detașa.

---

38 http://www.la-psiholog.ro/info/psihologie-a-profunzimii (accesat la 8.07.2016)

Dar la ședința terapeutică din șase noiembrie 2013 am făcut vâltoare și tămbălău. Și m-am pricopsit cu încrâncenarea buldozerească de a scrie acestă carte.

Mai întâi am povestit de chestiunea apartamentului. Agentul mă îndemna la stare de prezență și înțelegere față de nevoile celorlalți.

- O să fac eu cumva ca să iasă bine, o să fiu deschisă. Nu asta mă roade oricum cel mai rău. Ci ce am discutat data trecută.

- Îmi menținpunctul de vedere că ar fi bine să scrii în română și la persoana întâi.

- Da și ce credeți că așa nu se rezolvă și nu voi avea beneficiu din scriere?

- Duci mai departe conflictele.

- Nu! Doar mă lupt cu reprezentările lor proaste. Vreau să le transform.

- *Lupta poate fi recadrată. De la nu-ul reactiv se ajunge la rebelul adaptat, la a-mi acorda valoare în sine.*

- Păi cum?! Așa nu îmi acord? E muncă, e creativitate, e obiectivitate...

- Nu îți asumi, nu e la persoana întâi.

- E mai bine așa cu persoana a treia, sună a ce trebuie.

Oftează. Îi privesc figura drept în ochi, fix. Poate înțelege și susține varianta mea. Se uită la mine cu blândețe. Zâmbesc. Mi se adresează împăciuitor.

- Via... *De la nu-ul reactiv se ajunge la creșterea personalității, la auto-observare, la preschimbarea comportamentelor.*

- Da, da. O să îmi spuneți și că lipsa de atenție poate fi transformată în auto-observare. Dar uitați ce auto-observare și atenție am făcut eu de am scris asta în trei zile. Corect?

- Nu îți asumi demersul. Nu faci o intervenție în a integra delimitarea și alegerea, căci e la persoana a treia.

O dădea pe chestiuni grele. Îmi venea să-i frig o palmă. Aveam senzația că mă manipula. Dar dacă avea dreptate? Ce interes ar fi avut să îmi pună bețe în roate? Schimb un pic tenta discuției.

- Știți că eu fac toată asta ca să ajung mai repede la încrederea în mine.

- *Încrederea presupune delimitare, alegere și valori.*

- Probabil și responsabilitate.

- *Da, față de sine, față de ceilalți, stare de prezență, empatie.*

Aruncase empatia ca nuca în perete. Mă omora cu empatia. Nu pricepea că nu o aveam din naștere. Tot ceea ce puteam face era să îmi dezvolt și mai bine simpatia. Simpatia e asociată cu devotamentul. Empatia e o formă instinctivă de identificare afectivă. Eu nu o aveam și mă bârâia pe degeaba.

M-am abținut să-i fac de doi bani înțelegerea limitată pe care o avea.

- Eu vreau să fiu adecvată în raport cu ceea ce sunt. Nu cu ceea ce aș putea fi.

- *Adecvatul include adaptabilul, exclude amalgamarea și se ajunge la structurare.*

- Da structurarea aia pare ceva bun, temeinic. Cred că o să fie nevoie să îmi structurez un pic mai bine timpul și banii în perioada ce urmează.

- *Structurarea timpului existențial presupune valorizarea propriei persoane.*

Aha, deci trebuia să fac cumva să îmi văd și de povești și de lupta cu terapia. Agentul mă convinsese că Tabloul nu era varianta cea bună de a-mi lua încrederea în mine. Totuși, nu voiam să renunț la ideea de a da un sens concret terapiei mele. Nutream să rămână ceva în urma ei.

Imediat după ședință am avut impulsul de a începe să scriu despre mine și terapia mea. Mă gândeam că nu degeaba oi fi umplut eu o ditamai agenda cu însemnări de la ședințe și alte lucruri conexe terapiei.

Nu știam de unde să încep, aveam o foială și o neliniște ce aproape mă sufocau. Stăteam în fața calculatorului, cu picioarele cruciș sub mine, frecându-mi mâinile și parcurgând cu ochii minții felurite scenarii de succes, felurite scenarii de eșec, dar mai ales un potențial titlu.

Să fi stat așa vreo zece-cinsprezece minute. Îmi venea să le las baltă pe toate, la ce tensiune simțeam. Oscilam între nevrednicie, neputință și exaltarea de a face, de a finaliza pragmatic demersul. Mă îndoiam enorm dar și voiam să fac până nu mai pot, să dau tot ce am mai bun din mine.

Și ce să vezi?

La un an și câteva luni de atunci, am cam aceleași percepții.

E 13 februarie 2016 și mai că îmi vine să renunț la a mai scrie despre orele mele de terapie. Îmi pare că e ceva înghesuit, anost și tensionat. Parcă degeaba am voit să fiu și eu om normal, om cu scaun la cap, om mare și bun, om demn de a fi numit om.

Redarea strădaniei și luptei mele cu psihoterapia îmi pare o enormitate.

M-a tulburat reluarea poveștii cu tabloul. Am trecut printr-o sumedenie de stări, am râs, am plâns, am reflectat, am dubitat, m-am înciudat, m-am înfuriat, m-am dezgustat, m-am îndurerat.

Și mai cu seamă m-am îndoit de mine. Pentru că m-a furat firul narativ, m-am pierdut în secvența evenimentelor. Mi-am zis că e o poveste bună și aș fi putut să o continui. Poate că ar fi fost mai bine așa. Însă nu am făcut-o.

M-am apucat peste câteva zile să scriu prezenta lucrare. Am scris aproape 500 de pagini format 12, Times New Roman la 1,5 rânduri, exact ca la cerințele de formatare pentru lucrările mele de licență și disertație. Pentru ca apoi, dat fiind că nu mai puteam gestiona întregul calup, mi se tot bloca scroll-ul, să reformatez la font de 10 și un rând. Mi-au ieșit aproape 250 de pagini. Și încă nu am terminat.

Am impresia că tot demersul titanic la care m-am înhămat este o absurditate.

1. Unde voi ajunge eu cu toată scrierea aceasta?
2. Voi reuși eu să o clarific și să o duc la bun sfârșit?
3. Va fi ea demnă de a fi citită și de ceilalți?
4. Sunt eu suficient de abilă în a o reda cum se cuvine?
5. Sau mă pierd în detalii și mă învârt în jurul cozii?
6. Nu cumva fac eu același lucru și în viața mea de zi cu zi?
7. Nu cumva îmi lipsesc coerența și utilitatea?
8. Nu cumva sunt eu în bătaia vântului așa cum am impresia că e și ceea ce am scris până acum în această carte?

Poate că m-am aventurat în ceva ce este dincolo de putința mea și mai bine mă rezumam la continuarea poveștii cu tabloul. Poate că am pierdut timpul de pomană tot scriind despre strădania mea cu psihoterapia, în loc să-mi văd de povestea vieții. Poveste pe care am scris-o fără prea mare efort, rândurile curgeau și curgeau, de la sine. Pe când ceea ce scriu aici de multe ori îmi dă bătăi de cap, nu îmi e ușor să pun într-o structură coerentă haoticul meu parcurs terapeutic.

Nu este defel lin defecată, mai o scibală, mai o spârcâială, numai un scaun facil și lin nu.

Și pentru a mă elibera de aceste dubii și tensiuni scriu despre ele. Pentru că pe lângă enorma îndoială față de mine care m-a cuprins până în vârful unghiilor mai e ceva la fel de puternic. Ba chiar mai puternic, dorința mea de a termina ceea ce am început. Că voi avea și alți cititori în afară de mine și cercul de apropiați rămâne de văzut. Dar nu las îndoiala de sine să îmi pună piedică. O pun aici în document, apoi merg mai departe.

Nu asta am voit? Să scot un sens din lupta mea cu terapia, apoi să îi pun capăt?

Dar parcă nu mai pot să scriu ca nebuna, așa fără nici un feed-back din partea agentului. Printez ce am scris și îi conving domnia să îmi citească struțo-cămila conceptuală și narativă.

Drept e că o scrisesem blând, fără cinism și sarcasm. Îi imitam discursul nătăfleț. Nu am primit un feed-back îmbucurător. Dar m-am învoit să termin. Ceea ce am și făcut. Apoi am început să rescriu. Astfel lucrurile au căpătat un alt sens și nu am mai voit să fac terapie. Și în două săptămâni agentul mi-a cerut drepturi de autor. Eveniment care mi-a oferit răspunsuri la cele opt întrebări. Și am putut să rescriu cartea din perspectiva a ceea ce sunt eu, o vulpe dionisiacă corcită cu un lup apolinic.

Așa că să revin la ce s-a întâmplat după ce mi-a fost făcut Tabloul arșice.

Încep să scriu această carte.

Pe 6.11.2013, mă luptam să încep să scriu. Când mi-am dat seama că asta fac, am zis că acesta va fi titlul, „Lupta mea!".

În excursia mea în nord din timpul verii aflasem de un autor norvegian, Karl Ove Knausgård. Dânsul scrisese un număr impresionat de pagini în care își descria viața, cu bune, cu rele, evenimente de tot soiul, constelații emoționale interne, decrieri ale ambientului și ale oamenilor. Își intitulase scrierile "Min Kamp", pe românește "Lupta mea". Și ce să vezi? Ajunsese un autor faimos.

Am decis că acesta va fi și titlul lucrării mele. Am început-o cu vise de preamărire și o dorință parțial conștientă de a-mi obține "o afirmată autonomie" față de persoana de la terapie.

Până la ședință am scris aproape 20 de pagini. Alternam scrisul în română cu cel în engleză. Mai băgam câteva rânduri în engleză ca să scap de tensiunea perfidă pe care o resimțeam când descriam ce făcusem cu terapia. Erau niște rânduri haotice și uneori în rime. Încercam imposibilul. Să împac și necesitatea primenirii, blândeții și empatiei emisă de agent dar și voința mea de putere și stăpânire de sine. Pe care nici măcar nu aveam curajul să o pun clar într-o frază.

Îmi era frică de agent și nu realizam. Îi solicitam aprobarea pentru ce făcusem și ce compuneam.

- Știți, mie îmi place să scriu, dar acum că scriu despre ce am făcut noi am niște dubii fantastice.
- E greu să treci peste inerția mecanismelor de apărare.
- Nici măcar plăcerea scrisului și auto-analizei nu poate să le biruie?
- *Plăcerea și tensiunea fac un ditamai ghemotocul de tensiune de nu se mai vede om cu persoană.*
- Da, e cam ce simt eu acum că taman ce am explicat cum mă bâțâiam.
- *Bâțâitul e repetitivitate și compulsivitate.*
- A fost plăcerea mea cea mare până la un moment dat.
- *Plăcerea consumă, nu construiește.*
- Ce construiește?
- *Bucuria aduce cu ea construcție, mulțumire, satisfacție, creștere.*
- Vă dați seama cât mă bucur eu că nu mă mai bâțâi. Dar tot mă ia angoasa acu că scriu despre dorul de bâțâială.
- *Când am de retrăit situații, să rămân acolo, să le retrăiesc și astfel să ajung să le recadrez.*

Nu înțelegeam ce dracului voia de la mine. Să mă apuc iar să mă bâțâi?! Schimb subiectul.

- Le recadrez prin însăși scrisul despre ele. Și mă recadrez pe mine acu. Uitați mi-am schimbat programul. Mă culc devreme și mă scol și mai devreme. Dorm 5-6 ore pe noapte. La șase sunt în picioare în fiecare zi.
- *Igiena programului presupune o creștere dimineața, o descreștere la prânz, o creștere după-amiaza, o descreștere seara.*

Îmi părea că bătea câmpii. Eu aveam un avânt nesecat toată ziua. Pentru că eram motivată să isprăvesc cât mai repede.

- Da, am o igienă acum, rezist mai mult și mai bine. Dar cum credeți că trebuie să fie făcut un demers auctorial. Ce stări ar trebui să aibă omul ca să îi iasă lucrurile bine?

- *Cu necesitate, utilitate, bucurie, mulțumire.*

- Ideea de a obține respectul din partea celorlalți și a reuși nu e bună?

- *Supralicitarea socialului nu e adecvată.*

- Da, asta făceam și acum patru ani. Mai țineți minte că am făcut eu aia cu cele trei cadre ale eului. Și am insistat enorm pe segmetul social?

- *Rămâne mai puțin timp pentru investiția în sine sau în cuplu.*

Îmi vindea aceleași gogoși râncede ca atunci. Iar eu mă păcăleam că e bine să-mi diferențiez și dezvolt trei cadre ale eului. Când de fapt tot ceea ce voiam era încrederea în mine. Nu mă interesau acele segmente ci doar forța și avântul ce ar fi putut ieși din ele.

- Știți, nici acum nu prea mă preocupă să le separ așa. Poate pentru că îmi este frică.

- *Este o diferență între inerție și așteptarea perfecționistă. Aceasta este trăită dramatic și supra-compensează inerția.*

- Eu nu vreau să fac dramă. Ci doar să scriu bine despre mine. Care credeți că ar fi perspectiva potrivită?

- *Observații critice, meta-poziții, straturi de obiectivitate*.

Sforăitor și academic. Putea avea substanță doar dacă îmi puneam spiritul critic, cinic și sarcastic la înaintare. Numai că îmi era frică să o fac. Nu voiam să supăr agentul.

- Ziceați ceva de recadrare…

- *E o resemnificare pentru a prelungi resursele în a le putea accesa și la maturitate.*

- Deci dorul de bâțâială poate fi și acum transformat în ceva bun.

- *E mai degrabă o amăgire, o iluzie, interioară, o îndepărtare de propria esență.*

- Dar menirea dumneavosatră care ar fi în demersul meu?

- *Citește despre oglindă.*

- O să o fac. Și o să consum până la capăt patima asta de a scrie.

- *Ai grijă la ce cuvinte folosești. Pasiunea e spiritualizantă, patima e compulsivă și cu principiul plăcerii*.

- Sufăr enorm când mă văd cum sunt și cum am fost. Inadecvarea, nesiguranța de sine…

- *Suferința permite deblocarea resurselor.*

Aha, îmi zic eu în sufletul meu. Las că vezi tu, entitate afuristă ce ești ce-o să scot eu din mine și din tine și din toată lumea.

I-am dat înainte cu scrisul și în română și în engleză. La următoarele ședințe nu i-am mai pomenit de scrieri. Nici nu am mai notat în agendă.

Mă preocupa ce se va întâmpla cu apartamentul. Și îmi consumam obsesiv tensiunea la terapie ca reușesc să fac ce trebuie în viața reală.

La îmbărbătări punctuale domnia agentului se dovedise a fi bună. Observasem acest lucru când îmi scrisesem disertația.

La începutul lui decembrie verișoara găsise un cumpărător pentru apartamentul în care stătea mama. Era un preț bun pentru cumpărtor. Așa că de ce să nu fiu chiar eu cumpărătorul? A fost o decizie de moment.

Am avut noroc că verișoara mea nu avea nevoie de toată suma ce s-ar fi obținut dacă am fi vândut apartamentul. Voia să vândă apartamentul în care locuia și să își cumpere altul mai mare și mai frumos. Pentru a putea face asta îi mai trebuiau niscaiva bani. De aceea era dispusă să vândă apartamentul în care stătea mama rapid. Chiar dacă piața imobiliară din acea vreme îl recomanda la a fi vândut la un preț mic.

Din fericire suma pe care o strânsesem eu până la acea dată îi era suficientă pentru a-și acoperi diferența de preț între casa vândută și casa dorită. Așa că mi-am asumat toată responsabilitatea gestionării actelor. Am încheiat o promisiune de vânzare la notariat pentru banii pe care i-am dat și urma ca primăvara să facem succesiunea, să îmi revină mie apartamentul. După ce le-am despăgubit pe verișoară, mamă și soră.

Nu-mi venea să cred ce mi se întâmplă. Făcusem un mare pas în a-mi însuși acea casă. Mă bucura enorm și mă umplea de avânt. Am intensificat goana mea după talanți. Astfel încât la venirea primăverii să am de unde să dau banii pentru a deveni proprietara de drept a apartamentului. Și cum puteam eu să fac economii cel mai bine? Renunțând la ieșiri în oraș, restaurante, concerte și diverse alte mici plăceri pe care mi le mai permiteam din când în când. Trebuia să le înlocuiesc cumva și găseam că a scrie la proaspăt începuta mea carte le-ar putea suplini cu succes.

Aveam un ritm nebun. Făceam și terapie săptâmânal, așa din inerție.

La o ședință mă apuc să povestesc iar despre copilărie. Nutream că pomenind despre munca neobosită a părinților mei voi avea și mai mare avânt să-i dau înainte. Să isprăvesc și cu casa și cu scrierea.

Din păcate nu m-am putut abține să nu-i și învinovățesc nițel, că nu îmi oferiseră suficientă atenție datorită muncii lor.

Așa am aflat ceva oribil, care m-a făcut să mă îndoiesc de mine în ultimul hal.

Agentul mi-a explicat cum ideea de *muncă, muncă, muncă duce la minimalizarea individului.*

- Adică?!

- *Apare un blocaj în nevoile fundamentale.*

- Aha, le e frică că nu au îndeajuns sau ce? Nu-mi amintesc că părinții mei erau speriați de viitor. Dar că munceau extrem de mult.

- Prea multă muncă *duce la stress, frustrări. Pe cine sunt vărsate? Pe cei vulnerabili. Adică copilul.*

- Nu e un moft al părinților că sunt prea preocupați de ei sau al copilului că vrea prea multă atenție?

- *Moftul înseamnă plăcere și nu bucurie.*

- Da, eu nu am vreme acu de mofturi. Trebuie să fac.

- Te sfătuiesc *la integrarea stării de bucurie care hrănește și nu a plăcerii care consumă.*

Iar îmi făcea litania bucuriei de parcă nu eram în stare să mă bucur de nimic.

M-am detașat de luminata-i domnie.

Mi-am spus că nu aveam eu vreme de stat și chestionat a mea mulțumire și râvnă de a face pe care le identificam cu bucuria Aveam rânduri de umplut și casă de luat.

Exista pericolul ca agentul să îmi zică că o asemenea bucurie nu-i autentică.

Nu puteam risca să primesc ceva care să-mi doboare zvâcul.

Eram pe repede înainte și încercam să mă detașez de influențele nefaste. Să iau de la fiecare doar ce îmi trebuia pentru a-mi continua acumularea.

Finlandezul îmi era alături, pe cât putea și el în apatia lui. Odată ce mă concentrasem și mai și pe mine și acumularea mea, sesizasem că omul e cam apatic în afara episoadelor bahice pe care le mai săvârșeam împreună.

Observasem că spre deosebire de mine, el mai bea și în timpul săptămânii, nu într-atât încât să se îmbete dar suficient de mult încât să se amețească. Era într-un fel cam alcoolic.

N-am stat să mă gândesc la relele lui.

Îmi oferea sprijinul în ale scrierii ori de câte ori i-l ceream, avea răbdare să recitească cu mine fragmente din poveștile în engleză și să îmi sugereze diverse corecturi ale gramaticii mele deficitare. Mă ajuta și cu toate celelate lucruri pe care le presupuea traiul în comun, curățenie, cumpărături, mâncare.

Nu-mi dădea nici un motiv concret să îl iau la rost.

Dar într-o zi a explodat pisica.

Taman ce făcusem pomul de Crăciun și finlandezul venise de la cumpărături. Luase câteva cadori pentru rudele sale, printre care și o sticlă de pălincă. Era un recipient făcut artizanal.

Surpriză, pe etichetă, alături de denumire, specificații de tărie, valabilitate și stocare avea și o trimitere către pagina de Facebook a producătorului.

Intru eu pe pagina respectivă, o găsesc tare amuzantă, i-o arăt și omului. El face un comentariu ce mi s-a părut deplasat. Drept e că era și puțin băut, îmi spusese că se cinstise la târg cu niscaiva vin fiert. Așa că am început să îl cert pentru comentariu. El nu se lasă mai prejos și ajungem să ne înjurăm, apoi să ne scuipăm.

Omul stătea pe canapea și mă ocăra. Mă duc mai lângă el, să audă mai bine și ocările mele. Iar el pac, dă cu piciorul către mine.

Atât i-a trebuit, i-am dat un pumn în față, apoi o ploaie de pumni în stomac și coaste. Mă lovise furia oarbă. Mi-am dat seama ce fac abia când era să dărâm bradul care era lângă canapea.

Finlandezul nu a dat înapoi nici măcar o palmă. Dar urla ca din gură de șarpe. Am vrut să-l dau afară pe scări. Poate din rușine avea să se potolească. Nu a mers, a zbierat și mai tare. Așa că l-am lăsat să intre înapoi în casă, după care am plecat să dorm la un prieten.

La câteva zile ne-am împăcat. Am vorbit despre apatia, alcoolismul și detașarea lui.

Am înțeles că el se lasă mai puțin afectat dintotdeauna, simte mai puțin. Parcă îmi venea să-i zic s-o terminăm și să se mute de la mine.

Dar nu puteam. Mă obișnuiesm cu el, îmi era comod. Mă mai ajuta cu una, cu alta. Îmi mai oferea câte o părere obiectivă asupra tuturor trăznăilor pe care le scriam și gândeam.

Avea un stil bun de a mă critica. Nu-mi ataca identitatea și persoana. Ci doar comportamentele aberante și lipsa de respect derivată din acestea. Sau ideile exagerate și lipsa de teminicie și consistență a lor.

Puteam să-i spun orice îmi trecea prin cap că nu mă condamna. Cel mult mă lua la mișto sau îmi explica ce consecințe ar putea avea extremismul meu.

Simțeam că nu pot să renunț la el așa dintr-o dată. Mă atașasem de el. Totodată mă gândeam că observându-i detașarea aveam să învăț mai bine cum să o fac și eu.

Am decis că se va muta în camera mică, nu vom mai dormi împreună. Pentru a mă obișnui cu ideea că până la urmă el va pleca la el acasă în Finlanda.

Totuși mai dormeam cu dânsul uneori când mă simțeam în nevoie de sex sau afecțiune. Îmi sublinia că nu eram consistentă cu ceea ce spusesem. Mă lăsa să-mi fac poftele sau mă îmbărbăta și sprijinea. Îmi oferea un soi de încredere că voi reuși să duc lucrurile la bun sfârșit de una singură.

Îmi părea că omul încă îmi era de ajutor în dezvoltarea mea.

La terapie nu am zis nimic de incidentul agresiv. Știam că o să mi se spună iar că nu am avut stare de prezență, că am lăsat furia oarbă să mă cuprindă și am intrat în act.

Era ultima ședință înaintea vacanței de sărbători.

Am reușit să conving agentul să-mi asculte fragmente din ceea ce scrisesem. Îmi oferea un feed-back relativ neutru. Insista cu starea de prezență și primenirea autentică.

Eu speram să găsesc formulări mai bune și completări înțelepte. M-am umplut iar de responsabilitate și asumare. Nu venea cu alte interpretări față de cele din trecut.

Mă cam luase lehamitea și față de terapie și față de descrierea impactului pe care îl avusese în dezvoltarea mea.

Parcă tăiam frunze la câini la câte vorbe goale înghițisem. Și nu aveam curajul să-mi exprim sincer și onest tot dezgustul pe care îl resimțisem mai pe tot parcursul terapiei. Nici voința de a mă controla și revolta care mă determinaseră să mă las de bâțâială și să mă apuc să citesc felurite scrieri psihanalitice.

Nu pomenisem o iotă că frica de disertație mă făcuse să mă refugiez în Jung.

Până după sărbători n-am mai putut scrie nimic. Inconștient simțeam că merit o lopată pe după spinare pentru că în continuare mă jucam cu terapia.

Îmi spuneam că n-am vreme de psihologii îndoielnice, căci trebuia să pun osul la treabă și cu altele.

Fac.

Între Crăciun și Revelion mi-am ajutat verișoara să se mute. Și să-și aleagă și mobila pentru noua casă. M-am simțit flatată că a ales un pat și o bibliotecă exact ca ale mele. Mi-a spus că îi plăceau.

Am cărat de m-am spetit. Dar m-am și ales cu o sumedenie de lucruri care ei nu îi mai trebuiau. A meritat efortul.

Pe întâi ianuarie, mi-am spus că în anul acela, 2014, voi dărâma tot ce voi putea să dărâm.

Pe doi ianuarie căram un scaun și un covor în apartamentul pe care urma să îl dobândesc. Simțeam că lucrurile se învârt și îmi va merge bine.

Pe trei ianuarie mergeam la petrecerea de casă nouă dată de verișoara mea.

Apoi, până pe 10 ianuarie, am descotorosit apartamentul în care stătea mama de toate ciucele strânse de bunici. Am scos aproape 100 de euro din vânzarea fierătăniilor, alamelor și cuprului depozitate în dulapul de la intrare și din două mașini de spălat neautomate, Albalux.

Am salahorit cu poftă. Am pus covorul enorm de lână pe care îl luasem de la verișoara mea în sufragerie. Tot acolo am pus și un tablou luat tot de la vară. Era făcut de bunicul ei, același care făcuse și pictura ce mă inspirase să scriu povestea din capitolul anterior.

Eram satisfăcută și împlinită. Parcă începea să rămână ceva în urma mea.

Pe 11 ianuarie mă apuc iar să scriu. Îi dau cu harpiile și zânele.

Pe 15 ianuarie am terapia. Citesc ce am scris. Aflu că *se necesită să-mi structurez eul adult și eul copil.* Și că *nu merită să mă pedepsesc și învinuiesc pentru ceea ce am fost.*

Fâs și baliverne. Îmi pângărea personalitatea cu balega aceea de eu adult scoasă din cărți de psihologie mediocră.. Povestesc de incidentul cu finlandezul. Se îngrozește. Încearcă să-mi explice de stare de prezență, relații de cuplu sănătoase și feminitatea autentică.

Fără sorți de izbândă. Am impresia că știu eu mai bine ce-i de făcut acolo. Părerile agentului în privința feminității și a vieții de cuplu sunt stereotipe, depășite și nu mă regăsesc în ele. Poate și pentru că nu mă preocupă viața de cuplu și feminitatea mea. Ci dorința de a avea concentrare și încredere în a-mi duce lucrurile începute la bun sfârșit.

Îmi văd de scriere și de economisire.

Pe 22 ianuarie am iar terapie. Îi citesc compulsiv. Mă roagă să *fac o sinteză la nivel de aici și acum.* Vorbim de *constanța în sintetizarea cotidianului.* Sunt niște idei pertinente, dar eu tot speculez orice moment ca să îi citesc iar.

Îmi dă un sfat, *să precizez ce valori, ce așteptări, ce nevoi am.* Mă activează într-un discurs parșiv. Nu sunt în stare să spun onest că am nevoie de susținerea agentului și punct.

- Să termin lucrurile începute cu bine, să nu îmi mai fie frică că voi da greș, să nu mă mai enerveze că lumea îmi este uneori potrivnică. Știți uneori am senzația că oamenii nu mă susțin, că vor să îmi dea în cap pentru felul meu atipic de a percepe lumea.

- *Cum se manifestă devalorizarea la mine?*

- Rău, cum să se manifeste. Dacă am făcut în ciudă de mică nu am primit feed-back-ul ăla bun și nu am încredere. Nu am integrat bine atașamentul, îl devalorizez.

Sunt sub influența scrierii. Recitisem tot ce născusem și eram înciudată că mă identificasem cu eroul și tot nu aveam curajul să îmi trec onest așteptările reale pe care le aveam la începutul terapiei. Mâncam gogoși blânde dintr-o inconștientă dorință de a menaja persoana de la terapie. Și de a-i primi gratificarea întru a fi izbăvită de terapie. Iar domnia sa îmi ținea isonul, îmi mai băga niște sforăieli.

- Via, *atașamentul bine integrat e corelat cu independența și construirea de sine***.**

- Păi vedeți, pe ăla nu îl am eu bine integrat. De aia făceam boroboațe și giumbușlucuri în loc să fi făcut ce trebuia, sau ceea ce era potrivit, cum ați spune dumneavoastră. Ce mă fac?

- *Atașamentul poate fi corelat cu valoarea constanței. Atașamentul e constanța față de tine, față de ceilalți. Atașamentul presupune respect, libertate, iubire necondiționată, încredere, sprijin.*

- Se pare că după atâta vreme tot nu le am bine integrate. Mi-e frică...

- *Independența e o componentă a unui atașament adaptabil. Forma ei manifestă e adaptabilă. Atașamentul adecvat dă independență, atașamentul inadecvat dă dependență.*

M-a băgat în ceață și mai rău. Nu realizam că atașementul meu era de fapt bine integrat. Și presupunea respect, loialitate, demnitate, discernământ. Din respect față de ce primisem și față de mine voiam să mă îndrept și să las ceva bun în urma mea.

Și mă țineam cu dinții față de ceea ce îmi propuneam.

Numai că dezvoltasem un atașament și față de persoana de la terapie și năzuiam să obțin o izbăvire și o carte care să nu supere opiniile domniei sale. Nu îmi puneam discernământul la lucru și nu eram în stare să-i zic că nu cred în iubirea necondiționată, e o găgăială sfruntată pentru sufletul meu. Și că vreau putere și forță, nimic mai mult.

Cei aproape cinci ani de terapie își puseseră pecetea asupra mea, mă obnubilaseră. Mă pusesem pe un făgaș în a obține ceea ce era important pentru mine și chiar nu mai aveam nevoie de asistența terapeutică, de scârnăvia închistată pe care o ridicam în slăvi în scriere.

Din dorința mea de a duce lucrurile la bun sfârșit și cu terapia scriam ca apucata redând discursul luminatei entități terapeutice. Deși în cea mai mare parte nu credeam în el.

Preț de încă două săptămâni am citit în continuare. Am aflat că *"era necesar să ies din compulsia de a citi același parcurs, prezentând la momentul de aici și acum"*. Era imposibil, nu aveam cum să-i spun că de fapt îi disprețuiam discursul și mai tot ceea ce făcusem fusese rezultatul unei revolte mocnite pe domnia sa.

Voiam să fac imposibilul, să le împac pe toate, și voința mea de putere și paloarea necondiționată a jargonului psihologic folosit de agentul meu. Explicam cu emfază că îi citeam din frica de a nu greși, de a nu fi înțeles și exprimat așa cum era potrivit și necesar. Mi se spunea că e o dovadă de perfecționism compulsiv.

După ce m-am războit cu perfecționismul domnia terapeutică mi-a sugerat să intensificăm ritmul ședințelor și eu am acceptat.

Așa că la două zile după ce mi-a fost pus la zid perfecționismul compulsiv am avut cea mai deplasată ședință din toate timpurile.

Pe 12.02.2014 agentul m-a amenințat că pleacă acasă dacă îi mai citesc. Asta după ce a încercat să îmi explice că *îmi iau cârje*. Nu m-am lăsat am încercat să conving că nu este așa. Am aflat cum caut să obțin gratificarea domniei sale, *ca la clasa întâi iar căutarea gratificării e în afara responsabilizării și a asumării interioare.*

Tot nu m-am lăsat și mi-a zis că se ridică și pleacă. Bine nu mai citesc. Dar mă ia durerea de cap. Mi se spune că *somatizare, semn al stazei și victimizare.*

- Bine promit că nu mai citesc niciodată!

Mă simt ca dracu. Îmi zice că *„mi-a pus stop ca să mă pot duce mai departe, să cresc"*.

E revoltător ce se întâmplă, un joc bolnav de-a dascălul și elevul. Eu un elev nărăvaș care vrea să aibă control asupra dascălului. Iar domnia terapeutică un îndrumător care-și subliniază explicit rolul superior și aportul benefic pe care îl avea în creșterea mea.

Nu aveam ochi să văd grozăvia și vână să o termin cu toată bolnăviciunea atașamentului terapeutic.

Lucrurile s-au dus și mai în extrem.

La sfârșitul ședinței mi-a fost comunicat că va avea loc o modificare de tarif. Zbang, mă zbat între a-i spune că nu mai vreau să fac și a-mi negocia tariful. Aleg a doua variantă din nebuna mea voință de a controla.

Probabil pentru a compensa sentimentul de trădare pe care îl experimentam. După ce îmi subliniase că vrea să mă ducă mai departe să cresc, voia mai mulți bani de la mine? Nu îi supusesem de zeci de ori că a lua casa era cel mai important lucru pentru mine? Nu putea să aibă răbdare până terminam cu succesiunea, adică după 17 martie? Probabil voia inconștient să-mi verifice atașamentul.

M-am detașat și am negociat cum puteam eu mai bine. I-am spus că înțeleg că e vorba de un efort care se necesită a fi remunerat corespunzător. Plus că dacă plătesc mai mult, probabil semnific și mai mult. I-a convenit perspectiva, a susținut-o, "*este o semnificare simbolică a efortului, dai bani pentru primenire*".

Sigur, "dați un leu pentru primenire", iar îmi cam venea să-i trimit primenirea la plimbare. Dar m-am abținut. Până la urmă am obținut o amânare a creșterii până la sfârșitul lui aprilie. Era modic, dar măcar reușisem. Mi s-a subliniat că nu era firesc ce făcea, că acceptase doleanțele clientului. Ceea ce probabil mi-a satisfăcut foamea inconștientă de a controla persoana de la terapie.

M-am plâns cu poftă prietenilor și mamei de ce nedreptate voise să-mi facă agentul terapeutic. Toți mi-au spus că pot să renunț oricând, nu mă ține nimeni cu forța.

Dar inconștientul meu era prea satisfăcut, nu m-a lăsat să deschid ochii și să văd ce enormitate avusese loc.

M-am prins a scrie iar, cu mare cazną și frustrare. Așa a luat naștere capitolul Scriu Compulsiv, într-o dezlânată și alambicată formă. Era rodul unei grafomanii care încerca să scoată un bici din rahatul jocului cu terapia. Nu menționam sub nici o formă voința mea de control, căci agentul ar fi considerat acest lucru ca fiind revoltător.

Oricum nu aveam vreme să îmi pun prea multe întrebări căci se apropia data succesiunii.

Mă ocupam intens de întocmirea dosarului. Îmi trebuiau de tot felul de adeverințe și acte. Am făcut haz de necaz că pentru obținerea unei singure adeverințe a fost nevoie să depun 13 copii ale altor acte și adeverințe. Iar pentru alta a fost nevoie să merg de șase ori la același oficiu.

Ca să obțin niște bani în plus am decis să mă angajez pe timp de week-end la localul unui prieten (bar-restaurant-club). Urma să lucrez vineri si sâmbătă de la 17:00 la 5-6 dimineața (uneori si mai târziu, dacă petrecăreții

nu voiau a se da plecați) și luni de la 17:00 la 12-1 noaptea. Mi se părea un program taman bun pentru a-mi vedea în continuare de scris.

Îmi ocupa și sfârșitul de săptămână astfel încât să nu mai am cum să fac vreo cheltuială pe cine știe ce altă distracție, ba din contră, să fac bani.

Pe 21 februarie am avut prima după-amiază-seară-noapte de muncă. Era ceva efort de făcut. Mă solicita cu precădere la nivel fizic – stat în picioare, alergat de colo colo, cărat. Dar era și interesant. Eram într-un mediu tare divers, aveam ocazia să observ o mulțime de oameni, cum se distrează și interacționează. Mai era și o provocare în a-mi testa răbdarea și limitele rezistenței fizice. Am lucrat până la mijlocul lunii august, când am terminat de plătit datoria către o prietenă a mamei.

Pentru a duce succesiunea la bun sfârșit am mai avut nevoie de câțiva bani, pe care din fericire mi i-a împrumutat această prietenă a mamei. Era prima oară în viața mea când împrumutasem o sumă atât de mare, de obicei eu eram cea care îi împrumuta pe ceilalți. Lucru ce m-a motivat să îmi dau toată strădania în a restitui banii cât mai repede.

La terapie începusem să mă plâng de programul infernal pe care îl aveam în weekend. Ca de obicei, luminația agentului se dovedea a fi benefică pe încurajări punctuale. Chiar mi-a dat încredere că voi avea suficientă forță în a-mi face treaba bine.

Nu puteam spune același lucru și despre scrierea pe care o desfășuram în paralel. Pe 26.02 am vorbit la terapie despre furie. Începusem să scriu capitolul V, care îi era alocat. Am aflat că "*e necesară starea de prezență în diferențierea și delimitarea sentimentului, prin alegere și asumare ajung la alchimizare, creștere și primenire"*. Erau aceleași grohăieli iar eu simțeam că nu-i de joacă și glumă cu entitatea.

Așa că m-am lecuit să-i mai vorbesc agentului despre ce scriam. Nu aveam ce făină să aleg din tărâțe. M-am rezumat la a-mi consuma tensiunile de la muncă și la vorbi despre iminenta întâlnire de la notar.

Am început să scriu capitolul **Tristețe Și Doliu** sub imperiul unei frici de succesiune. Oricum succesiunea era în directă legătură cu moartea.

Și lucrurile puteau lua o turnură proastă tocmai datorită diverselor decese din familie. Probabil că și din spirit de conservare scrisesem despre ele. Ca să mă eliberez de tesniunea lor și să am capul limpede la succesiune.

Aveam să mă revăd cu sora mea Alexandra, după aproape opt ani. La un an și jumătate după moartea tatălui au început disensiunile pe moștenire. Odată ce s-a deschis succesiunea notarul a constatat că deja era deschisă o succesiune pentru defunctul meu bunic, care murise înainitea tatălui.

Era deschisă pentru un teren din Moldova și surpriză, sora mea nu era menționată acolo. Eu și mama uitasem total că la vreo jumătate de an după moartea tatălui meu bunica ne-a chemat la un notar să o ajutăm să-și facă actele pentru a-și vinde acel teren din Moldova. Țin minte că bunica a insistat să nu o chemăm și pe sora mea. Avea ea un ghimpe pe dânsa, căci nu se înțelesese niciodată cu mama ei. Nu mi s-a părut corect, nu era corect nici din punct de vedere legal, dar nu mă consideram eu aptă să mă bag în treburile lor, ale oamenilor mari și fără de minte (uneori). Pe cale de consecință am dat cu totul uitării incidentul.

Numai că la notar vechea succesiune a apărut acolo, negru pe alb, iar sora mea s-a înfuriat teribil că a fost lăsată pe dinafară. Așa că ne-a dat în judecată, pe mine și pe mama mea. Eu am încercat pe cât puteam eu la acea vârstă de 21 de ani să aplanez conflictul, numai că nu am reușit. S-a iscat o ură teribilă între mama mea, mama surorii, verișoara mea și sora mea. Erau două fronturi – mama mea și verișoara mea și sora și mama ei. Până la urmă s-a deschis un proces și lucrurile s-au rezolvat pe cale amiabilă la începutul anului 2009. Doar că a rămas o ură mocnită între cele două părți beligerante.

Era posibil ca la succesiunea din 17 martie 2014 această ură să se reactiveze. Mama și verișoara mea să se ia la harță cu sora, și întâlnirea de la notar să se sfârșească tragic, cu scandal, reproșuri și râci. Și aceasta ar fi putut presupune pe lângă atmosfera tensionată și un nou proces.

Se știe, dacă părțile nu se pot înțelege în pace și acord comun asupra moștenirii atunci chestiunea este tranșată în instanță. O asemenea iminență catastrofică mă tensiona de numa-numa. Dar îmi propusesem să am răbdare și bunăvoință față de toată lumea. Până la urmă fiecare avea traumele și nefericirile sale. Mamei mele îi murise soțul, surorii mele îi murise tatăl, bunica o lăsase pe dinafară cu bună știință. Iar verișoarei mele îi murise bunica, care fusese ca o mamă pentru ea, până la 18 ani locuise cu bunica, mama ei venind din când în când să mai stea și ea pe acolo.

Aveam să am de-a face cu un teren emoțional minat cu suferință și durere. Îmi doream să fiu în stare de tact și diplomație. Astfel încât să nu care cumva să prilejuiesc vreo explozie emoțională ce fără doar și poate m-ar fi lăsat cu buza umflată și casa neluată. Mă gândeam că mă pot aștepta și la liniște, înțelegere și bunăvoință. Și tocmai pentru că le așteptam să le ofer chiar eu, de la bun început, de cum voi pune piciorul în încăperea notarului.

Mă antrenam la terapie să fac ce se cuvine la succesiune.

Finlandezul parcă începuse să îmi dea de furcă. Venea beat acasă tot mai des și nu părea a avea nici un plan de viitor. Realizam că nu mai este nimic de făcut, sfârșitul relației este iminent și mă îndureram. Parcă mă și înfuriam că nu fusesem în stare să-mi aleg partenerul cu mai multă luare aminte și mă făceam de râs în fața tuturor că luasem pe lângă mine un apatic, care nu avea perspective de a ajunge și a fi cineva.

Am încercat să discut cu dânsul și mi-a scos dictonul "vreau și eu să trec cumva prin viață" (I just want to get somehow through life). Mi-l mai spusese și pe la început. Atunci îl interpretasem drept relaxare și detașare. Îl asociasem cu senzațiile de libertate și vigoare pe care aveam impresia că le aveam în preajma finlandezului.

Cumva a contribuit la voința mea de a fi mai preocupată de viitorul meu, și la a fi mai puțin încrâncenată că voi da greș. Omul chiar fusese ca un homunculus pentru mine, mă motivase să fiu mai hotărâtă față de propria mea persoană, prin ambiguitatea și spiritul detașat ce-i erau caracteristice

Sub auspiciile tensiunii de a da greș cu casa și a repetatelor lui episoade bahice, mă mai luase o frică. Dacă mă trăgea în jos prin apatia lui? Mă încrâncenasem că omul nu avea nici un plan de viitor deși îmi explicase că se va duce înpoi în Finlanda și își va lua un job când va veni momentul.

Nu pricepeam ce-i aia cu momentul, eu eram pe repede înainte și aveam un moment zero clar reprezentat în spațiu și timp, succesiunea. Mă așteptam tot la un răspuns bine plasat în timp.

Cu o săptămână înainte de întâlnirea stabilită la notar (17 martie) am avut un conflict decisiv cu finlandezul.

Veneam de la muncă cu autobuzul, la ora opt dimineața. Avusesem cea mai grea seară de până atunci, fusese un volum enorm de muncă. Doar era opt martie, ziua femeii și toată lumea ieșise în oraș să sărbătorească. Pe la vreo trei noaptea, când am simțit că mă lasă puterile, de la atâta alergat, cărat și interacționat cu oamenii, am început să beau. Nu am simțit că mă amețesc sau îmi iau avânt bahic, ci pur și simplu mi-a dispărut oboseala și am putut duce treaba la bun sfârșit.

Cum mergam eu așa cu autobuzul la un moment dat mă uit în jur și peste cine dau? Peste însuși finlandezul.

Se întorcea și el săracul acasă, după o noapte de petrecere. Aceasta în condițiile în care cu o zi înainte avusesm o discuție cu el despre ce avea el să facă și se angajase să nu mai piardă timpul aiurea, să-și irosească timpul și banii pe ieșit în oraș și băut.

Îmi venea să îl iau la ceartă acolo în autobuz, însă nu mai aveam energie. Așa că ne-am culcat ca doi bețivi epuizați, unul după o noapte de muncă, altul după o noapte de hălăduit prin cluburi. Dar după trei ore de somn m-am trezit cu poftă de arțag.

I-am trântit omului toate neliniștile mele – că nu mă respectă, că nu mă susține, că nu va ajunge niciunde cu stilul lui de viață. Degeaba încerca el să mă calmeze spunându-mi că la rândul meu am băut și asta mă face și mai furioasă ca de obicei și că e normal să mai iasă și el în oraș și să mai fie detașat de situația lui existențială.

Părea neclintit și calm în fața reproșurilor mele, ceea ce m-a înfuriat teribil. Am sărit la bătaie și l-am dat afară din casă. După ce a plecat m-au copleșit deznădejdea și tristețea. Nu mai știam ce să fac, așa că am chemat pe mama și pe cel mai bun prieten.

M-am mai liniștit când amândoi susțineau sus și tare că finlandezul nu este de mine, dar totuși ar fi omenește să îl las să își ia lucrurile. Așa că a doua zi ei au plecat iar eu am rămas singură în așteptarea omului.

Până să vină am avut un moment de reflectare asupra întregii situații. Eram în bucătărie, priveam pe fereastră și cum-necum mi-a picat privirea pe buchețelul de zambile de pe pervaz, pe care finlandezul mi-l dăduse cu ocazia zilei de opt martie.

Am avut o tresărire, m-a podidit plânsul, mă gândeam că poate exagerasem, fusesem prea dură, brutală și fără de inimă în purtarea mea.

Omul nu-mi făcuse nimic rău dinadins, nu avusese vreodată intenția să mă rănească sau să îmi facă în ciudă. Eu eram cea care se simțise rănită de atitudinea sa detașată și distantă, căci eram în mare tensiune cu succesiunea și căutam pricini în orice.

Simțeam că era nedrept ceea ce făcusem, finlandezul fusese blând, nu sărise înapoi la bătaie, și încasase loviturile cu demintate. Pe deasupra îmi și lăsase spațiu de manifestare în tot ceea ce făceam și îmi era alături de fiecare dată când i-o ceream.

Când a venit am încercat să îndrept cumva situația și i-am propus să rămână în continuare să locuiască cu mine, până avea să plece în Finlanda la sfârșitul lunii martie. Evident că omul nu a acceptat. Bine a făcut.

Probabil că aș fi căutat prilej de râcă în mai orice, dat fiind că tensiunea unui posibil eșec cu succesiunea se întețise considerabil, data întâlnirii la notar se apropia cu pași repezi.

Așa că am rămas singură cu scrierea mea.

Omul a fost un homuncul până la sfârșit, mi-a oferit exact ceea îmi trebuia pentru a merge mai departe. Până la urmă mi se aprinseseră călcâiele după dânsul tocmai pentru că îmi dăduse senzația că eram liberă și forțoasă prin preajma lui. Puteam fi așa de una singură.

Parcă fusese eliberatoare plecarea lui. Relația cu dânsul nu avea nici un viitor, de aceea mă și enervasem.

M-am băgat în tristețea pierderilor din familie. Nu îmi părea că avusesem un doliu netrăit, ci doar suferința obișnuită. Nu aveam curaj să scriu că entitatea terapeutică bătuse câmpii cu acel doliu netrăit, scriam găgăuțism dubios.

Dar mi-am dat seama că orice s-ar întâmpla eu voi merge înainte, am un fel de spirit de supraviețuitor în mine, un instinct de conservare care nu-mi permite să mă abandonez vicistitudinilor vieții și să dezvolt traume.

Mi-am spus că dacă am ajuns aproape de redarea momentului când la terapie am tratat găsirea trifoiului cu patru foi cules împreună cu tata pe când aveam șapte ani, sigur o să am noroc și cu succesiunea.

M-am gândit că tata nu și-ar fi dorit să fiu în relații proaste cu sora mea, fapt ce m-a făcut să privesc situația cu mai mult optimism. Îmi doream în adâncul sufletului să nu fi fost certată cu sora mea, ea să fi rămas o prezență în cotidianul meu, așa cum tot fusese până la problema procesului.

Mă întrebam uneori ce mai face, aș fi vrut să mă mai duc la ea în vizită, însă de fiecare dată când aveam impulsul de a o căuta îmi spuneam că nu e cazul. Aveam în minte ce tot auzisem în timpul procesului - “femeia nu dăduse un sfanț pentru îngrijirea medicală a tatălui ei, nici măcar nu venea să îl viziteze când era în spital pentru ca apoi să vină cu pretenții la moștenire”.

Eu nu eram neapărat de acord. Poate sora mea fugea de durere, nu avea curaj să o înfrunte. Lucru pe care îl observasem mai demult și la verișoara mea care refuza să vină să-și vadă mama bolnavă în spital. Dar nici că aveam curajul să o spun, să-mi înfrunt mama și verișoara.

Cred că sub auspiciile scrierii despre trifoi am decis ca în ziua succesiunii să îi duc surorii mele uneltele de pescuit ale tatălui nostru. Știam că fusese e mai multe ori la pescuit cu tata. Plus că verișoara mea îmi spusese la un moment dat că sora mea și-ar fi dorit să meragă la pescuit cu undițele tatălui.

Sora mea s-a bucurat, chiar m-a și luat în brațe și pupat. M-am simțit la rândul meu bucuroasă și mulțumită că reușisem să procedez ca un om înțelept, dincolo de regrete și vini.

Întâlnirea de la notar s-a sfârșit cu bine, am obținut prima casă pe numele meu. Drept e că pe parcurs au existat tensiuni și fricțiuni. Am avut răbdare și stăpânire de sine. Am stat cu capul plecat, lăsându-le pe cele trei zdrahoance, mama, sora și verișoara să își consume mocnit dramele. Am vorbit doar întrebată și de fiecare dată am fost binevoitoare și asertivă.

La sfârșit eram minunată că lucrurile au decurs până la urmă cum se cuvine. Simțeam o mulțumire sufletească ce parcă îmi dădea avânt să merg mai departe, să am mai multă încredere în propria mea perosană.

Totodată și puțină teamă pentru perioada ce avea să urmeze, nu era cazul să mă îmbăt cu apă rece. Nu eram încă cu toți sacii în căruță, trebuia să dau înapoi banii pe care îi împrumutasem de la prietena mamei mele. Așa că trebuia să fiu muncitoare și cumpătată, nu era încă cazul să sărbătoresc dobândirea casei. Deși mi-aș fi dorit să o fac, cu mare ospăț și beție alături de prietenii mei. Dar și împreună cu mama, verișoara și sora, ceea ce ar fi fost fezabil din punct de vedere material. Numai că, spre amărăciunea mea, relațiile între cele trei erau tensionate. Nu era momentul să insist și să provoc istericale.

Să văd că am o casă pe numele meu era o mare confirmare.

Mă simțeam mai în formă ca niciodată să fac ceva și cu terapia, să obțin o confirmare a putinței mele și să închei demersul.

Din păcate am sfârșit într-o ciorbă existențialistă care mi-a făcut clisme inutile și mi-a luat banii.

Mă fac frate cu dracul.

Pe 19.03.2014 am avut ședința terapeutică. Vorbesc despre mulțumirea mea că am luat casa. Mi se spune că *fără trecut nu am fi aici.*

Super, îmi dăduse un motiv să vorbesc despre nostalgie și reverie. Încep să explic cum nostalgia și reveria îmi prilejuiseră un zvâc existențial.

Mă lovesc de un zid.

Aflu că "*nostalgia poate fi văzută ca o încercare de a completa conținuturile"*. Și că "*e necesară o abordare sistemică pentru a trece dincolo de doliul și compulsia nostalgiei"*.

Agentul e incorijibil. Nu-mi acceptă realizările. Tot în doliu mă crede. N-am curajul să-i zic că din frică de disertație mă băgasem în Jung și nostalgie. Iar abordarea sistemică ar fi fost din prespectiva voinței mele de control și a revoltei pe care o aveam față de persoana de la terapie.

Mă bag iar în joacă patologică.

- Ce credeți că ar fi de făcut întru a ajusta nostalgia?

- *Recadrarea trecutului, contemplarea lui, pentru a extrage darurile ce mi-au fost oferite.*

E strigător la cer ce îmi spune. Nu făcusem eu acest lucru cu casa? Îmi nega abilitățile de a face față vieții. Dar nu mă las, nu-i fac vânt, cum ar fi fost sănătos la cap să o fac. Schimb subiectul.

Povestesc despre cum finlandezul fusese un homuncul pentru mine, îmi prilejuise un avânt existențial. Am fost invitată să spun ce simțeam despre situația concretă cu finlandezul.

- Ce să simt? Ciudă că nu mai este. Am momente când îi duc dorul. Dar n-am timp să zăbovesc asupra lor. Căci mă enervează că nu sunt suficient de bună la muncă. Colegii mei sunt mai rapizi și mai îndemânatici ca mine. Ce să fac eu ca să asimiliez mai repede toată arta asta a lucrului într-un bar?

- *Ești într-un moment în care iți dezvolți manualitatea, fapt ce mărește capacitatea corticală individuală. Asta că tot ai zis de homuncul. Homnculusul este schema percepției corticale*.

Îmi închisese gura magistral. Nu știam că homunculusul e o zonă din creier.

Mă mai plâng un pic de incapacitatea mea de a face mai repede la muncă. Sunt încurajată *să am răbdare să iau lucrurile pe îndelete, fără tensiune.*

E un sfat sănătos. Îmi mai trece dezgustul. Revin iar la nostalgie și reverie. Poate-poate îmi dă și o reprezentare mai de doamne ajută, care să mă izbăvească de tensiunea că fusesem nostalgică pe degeaba.

O dă iar cu *darurile pe care le pot extrage din trecut*. E o luptă cu morile de vânt.

Dar măcar îmi dăduse încredere că o voi scoate la capăt bine cu munca.

După ședință o sun pe mama să mă lămurească cu homunculusul. Aflu că homunculul este reprezentarea organismului uman pe creier, fiecare organ al omului are o reprezentare pe creier, o reprezentare corticală. Deci avea sens ce îmi spusese entitatea terapeutică, dacă îmi folosesc mai mult mâinile atunci acestea vor avea o reprezentare mai mare pe creier. Așa că era posibil să mi se mărească capacitatea corticală.

Am voit să revin la scrierea despre Nostalgie și reverie. Nu am putut. Mă bântuia ideea că nu fusesem în stare să-mi recadrez cum trebuie trecutul.

Toată raţiunea procesului meu terapeutic de după renunţarea la bâţâială până la scrierea disertaţiei părea a fi fost o făţărnicie nebunească. Nu mai aveam resurse să redau procesul în stilul agentului.

Mă simţeam stoarsă de zvâc în a convinge agentul să-mi dea gratificarea că făcusem o terapie bună întru a finaliza procesul.

Trebuia să-mi iau gândul de la lupta mea de Don Quijote, erou absurd care se luptă cu morile de vânt ale terapiei. M-am apucat să citesc biografia lui Steve Jobs. Dacă tot aveam pretenţii de mare om, măcar să aflu ce viaţă a avut un individ care chiar realizase ceva enorm. Era fascinantă traiectoria fondatorului imperiului Apple. Omul reuşise să facă o virtute din perfecţionismul riscant. Îmi dădeam seama că eram o neroadă fricoasă ce nu voia să rişte nimic.

Cu fiecare pagină pe care o citeam îmi propuneam să fac ceva în a-mi pune frica pe goană. Intrasem un pic în vrie, dar m-am cam dărâmat după week-end.

După cele două zile de muncă, duminică 23 martie, dimineaţa când am ajuns acasă m-a cuprins o jale mare. Mă simţeam singură, eram obosită şi mi-ar fi prins tare bine puţină îmbărbătare şi afecţiune. Nu aveam de la cine să le primesc. Aşa că mi-am luat pisica în braţe, pe săraca Tobi şi am plâns cu sughiţuri până m-am liniştit şi am adormit.

Până la terapie am terminat cartea. Concluzionasem că Jobs reuşise să scoată un beneficiu din mai tot ce îi oferise viaţa. Avusese abilitatea de a se mula pe caracterele şi personalităţile oamenilor fără a-şi pierde vreun moment propria-i identitate.

Mi-am spus că dacă tot îmbrăţişasem în scrierea mea discursul agentului, atunci hai să-l iau în serios şi în viaţa reală. Să dau de-a binelea mâna cu terapia ca să mă scap de frică, să-mi repoziţionez trecutul.

Din goana mea nebună după a obţine un rezultat bun cu terapia am încercat să mă fac frate cu dracul emoţional al agentului.

Vine entitatea terapeutică. Povestesc un pic despre părintele companiei Apple. Apoi încep să mă plâng că trecutul este cel care m-a învăţat să fiu fricoasă.

- Ştiţi, îmi ziceaţi de recadrarea trecutului. Să zicem că de acolo s-a născut scârboasa asta de frică care nu mă lasă să încerc să fac şi eu mai multe, să risc.

- *Sentimentele amalgamate şi ambivalente din trecut pot fi recadrate şi vindecate printr-o retrăire a momentelor din perspectiva unui prezent.*

- Aha. Şi cum faci?

- *Mai întâi are loc o deblocare.*

- Cum?

- *A-ţi da voie sentimentelor să curgă.*

Strâng din dinţi şi înghit în sec. Mi-e silă. Dar hai să încerc şi curgerea. Uneori calea către rai e plină de orori şi încâlceli zăpăcitoare.

- Bun le dau voie să curgă şi apoi presupun că le diferenţiez şi delimitez şi le asum pe alea bune. Aşa-i? Deşi sincer mi se pare o caznă idealistă…

- *Astfel se vindecă şi auto-pedepsirea ce mi-am impus-o în trecut prin a mă închide în faţa realităţii. Observ, diferenţiez şi îmi asum.*

- Da, înţeleg, mi-aţi mai spus de multe ori asta. Nu există o metodă prin care să ajung mai repede la sentimentele alea?

- *Există o tehnică de terapie cognitiv-comportamentală. Se are în vedere delimitarea şi măsurarea sentimentelor pe care le-am trăit în timpul unei săptămâni.*

- Cum?

- *Pe o scară de la 1 la 10 m-am simţit tristă sau bucuroasă de nota …*

- Sau am simţit plăcere sau durere.

- *Sunt difuze, nu invită asumat.*

- De ce?

- *Sunt individuale, fiecare are propria lui accepţiune a plăcerii sau durerii. Încearcă construcţia semnatică la un sentiment diferenţiat*.

- Nu înţeleg.

- *Atestă nediferenţiere. Plăcerea şi durerea există şi la animale.*

- Nu neapărat. Când eram mică cea mai mare durere era când nu eram băgată în seamă. Asta înseamnă că eram un animal?

- *Se poate ajunge la o vindecare a abandonului.*

Excepţional, iar îmi vâră abandonul pe gât. Hai să mi-l însuşesc. Dacă tot mi-l vinde de atâţia ani…

- Aha, deci asta să fie sursa fricii mele, abandonul. Am mai discutat-o noi când era cu bâţâiala.

- *Abandonul generează sentimente de frică.*

- Şi cum vindec eu abandonul, dacă jumătate din familia mea a dat ortul popii? Probabil că prin mama, săraca.

- *Trăirea conexiunii cu mama la momentul de aici şi acum, în toată intensitatea ei.*

- Păi eu trăiesc intens cam tot ce trăiesc. Nu v-aţi dat seama că am un temperament coleric?

- *Poate fi ajustat prin momente de reflecţie, relaxare şi linişte.*

- Nu știu ce să zic. În copilărie nu stăteam locului nici când eram singură. V-am povestit că am mânjit pereții cu caca de mai multe ori? Și acum mă amuză umorul fecal. Ce părere aveți?

Râde apoi îmi zice ceva care mă face și pe mine să râd.

- *Caca mare, caca moale. Demonstrativitate, caca pe pereți.*

Închei ședința într-o notă voioasă dar tot sunt scârbită de abandon și curgerile sentimentale. Poate de aceea îi și vorbisem de caca.

Însă până la ședința următoare mă îndârjesc să scot din mine efuziuni emoționale. Observ că nu prea am ce, în afară de furie, ciudă, încrâncenare și patos. Sigur mi-ar fi dărâmate de agent, că-s prea intense. Sunt fraieră, nu văd că de fapt pe toate le percep și simt intens, de acolo și frica enormă.

Mă duc la mama întru a-i veni de hac abandonului. Dânsa mă invită să stau la ea în brațe la un moment dat. Chiar înainte să-i zic ceva de abandon. Îmi amintesc că îmi făcuse același lucru și la două zile după succesiune. Făcusem mișto de ea.

- Măi mamă, am aproape 30 de ani, am luat și o casă și tu vrei să mă ții în brațe?!

- Păi de ce nu draga mamii?

- Că sunt grea… Dar oricum tu mă mai iei așa în brațe din când în când…

- Păi vezi… Hai la mama…

- Stai așa.

Îmi vine o idee. Mă duc să îmi iau din camera cealaltă o tichie cu care mă căpătuisem când îi mutasem troacele verișoarei. Era un obiect teribil de amuzant. Putea fi foarte bine și pentru o slujnică, dar și pentru un sugar. O pun pe cap. Îmi fac apariția. Mama și prietenul cu care eram încep să râdă în hohote. Mă pun la mama în brațe și dau indicații să mi se facă o poză.

Același lucru îl fac și de data acesta. Mă pun la ea în brațe și îi arăt și poza de data trecută.

Izbucnește în râs și mă strânge tare în brațe.

E bine. Nu înțeleg de ce agentul zice că n-am conexiune intensă cu mama.

Totuși aduc în discuție abandonul. Mama îmi spune că nu m-a perceput vreodată ca un copil abandonat, nu tânjeam după afecțiune, ci după tărăboi, zăpăceală și atenție.

Vine terapia. Încep să vorbesc de furie, ciudă, încrâncenare și patos. Mi se spune că *sunt amalgamate, se necesită acceptarea și asumarea lor, pentru ca apoi să vină creșterea.*

Îmi vine să mă iau cu mâinile de cap. Mă stăpânesc. Încep să-i povestesc de cum am fost la mama și cum ea oricum mă ține în brațe din când în când. Când îi arăt poza face o grimasă.

- Așa rău e în poză?

- Tu ce crezi?

- Că e bine, e rost de spirit ludic.

Oftează. Își plimbă puțin ochii dintr-o parte în alta. Opa, se pregătește să-mi spună ceva mintos. Începe prost, mi se adresează cu a mea preclă din copilărie.

- Via. *Explorarea și interacțiunea pot fi o soluție la negarea înțărcării.*

- Deci poza vă zice că sunt nediferențiată de mama ca ăla micu care încă suge. Poate încrâncenarea în starea asta e baza comportamentelor și reprezentărilor mele rele…

- *Te poți concentra pe unificarea emoțiilor și acțiunilor adaptabile.*

- Da, o să merg până în pânzele albe până o să izbutesc. Așa cum a făcut și Jobs.

- *Perseverentul e o bază a personalității la tine.*

- Interesant. Mai demult îmi spuneați că rebelul. Oricum acum mă interesează focusarea pe delimitarea asta emoțională ca să scap de frică.

- *Măscăriciul, jocul de control e o formă de manifestare rebelă a perseverentului. La tine rebelul e o salvare*

- Aaa, deci în poză credeți că sunt un măscărici?

- Tu așa crezi?

- Poate. Dar nu asta e relevant. Ia mai ziceți cum funcționează tipologiile astea.

- *Workaholic e cu îmi fac treaba, rebelul deleagă responsabilitatea, perseverentul e cu asumarea responsabilității și asigurarea securității emoționale, empaticul cu recunoașterea și evidențierea calităților celorlali.*

Se umflă inima în mine când aud ce zice de perseverent. E o super gratificare pe care mi-o face. Nu știu dacă își dă sau nu seama.

- Bun deci acu-s cu perseverntul. Îmi pare bine să aflu. Cum se face că încă n-am încredere în mine și mi-e frică?

- *Încrederea presupune vindecarea abandonului, delimitare între aspecte calitative și limitative, valorizarea mea și a celulilat.*

- Păi și n-am făcut noi acum valorizare? Dumneavostră că mi-ați recunoscut responsabilitatea și abilitatea de a face oamenii să se simtă în siguranță iar mie mi-a părut bine.

- *Valorizarea a suferit pe parcursul lucrului. Furie, măscărici, intrare în act...*

- Dar acum? Cum fac eu valorizare?

- *Să existe o anumită procesualitate, să fie lucrurile așezate, a te vedea, a alege conștient...*

- Să știți că ce caut eu cel mai mult e respectul.

- *Respectul e apanajul perseverentului.*

- Bine și cum îl obțin?

- *A fi constant, integrare.*

Am început să mă cocoșesc nițel de cum o să fac eu integrare și o să ajung la ce vreau mai mult pe lume, la respect. Și ședința a luat sfârșit. Fără ca eu să aflu cum dracului scap de frică.

N-am uitat. Am revenit în forță la următoarea ședință. După ce mai bine de jumătate de ședință am vorbit numai banalități. Agentul n-avea chef de concentrare. A început colocvial, cu ce mai fac, cum îmi mai merge. Și eu m-am prins în joc pe banii mei. Am ajuns să ascult niște platitudini fantastice despre celălalt job pe care îl mai avea entitatea terapeutică.

Probabil se secătuise de atâta post, căci se apropia Paștele. Și simțea nevoia să se mai și descarce. Perora tâmpenii. Dar eu tot aveam un respect tăcut pentru faptul că reușea să facă și job și psihoterapie la domiciliu.

Uneori mă gândeam că poate eram singurul pacient al domniei sale. Îmi trecea repede căci îmi tot povestea de alte cazuri pe care le întâlnise. Lucru la ce se ajunsese și la această ședință. Îmi relata despre un caz cu dificultăți cognitive. Nu aveam cu ce să mă identific, mă plictisea.

La un moment dat i-am întrerupt ca din oală discursul.

- Am tot vorbit de recadrarea trecutului și a sentimentelor. Eu tot n-am priceput cum o fac.

- *Există mai întâi o perioadă de germinare, apoi de dezvoltare, apoi o finalitate adaptativă.*

- Da și mi-ați mai zis și de integrare.

- *Natura perseverentă poate fi flexiblizată, natura rebelă poate fi integrată.*

- Sigur, se face principiu unificator ca la Jung. Da germinarea aia ce face?

- *În germinare sunt alternative, cel puțin trei, și se face alegerea care are la bază argumente pro și contra. În urma alegerii decid dezvoltarea.*

- Păi eu știu ce vreau. Să mă auto-depășesc, să scap pe frică, să obțin respectul.

- *Auto-depășirea presupune optimizare, permeabilizare. Emoție.*

- Haideți ca să fiu mai clară. Eu vreau tărie de caracter. Cum vedeți dumneavoastră caracterul?

- *Caracterul e unitatea dintre a simți, a gândi și a face.*

- Excelent, pe aia o vreau.

- *Ai grijă cum alegi.*

- De ce?

- *Alegerea e premergătoare deciziei, o perioadă de negociere. Decizia are punctul stabilizator.*

- Sunt cam tot aia. Decid să aleg? Sau aleg să decid?

- E bine să ne ducem dincolo de ambivalență și amalgam. Să comunicăm adecvat.

- Păi?

- *Discomunicarea cu celălalt vine din discomunicarea ineterioară.*

Ori era în epuizare cognitivă și de aia îmi vorbise de cazul respectiv ori chiar considera că am discomunicare interioară. N-am mai insistat. Am revenit la platitudini.

După ședință mă simțeam oribil. Îmi propusesem să mă dau de-a binelea pe brazda afectului, îmi exprimasem onest nevoile și mă tot loveam de niște complicăciuni psihologice. Ori în mintea mea era un haos, ori în mintea agentului.

Nu îmi era clar. Și nici nu-mi permiteam să-i zic că-mi complică analiza cu niște concepte îndoielnice.

Din nou eram în mare impas cu terapia. Pur și simplu nu voiam să accept că era cazul să renunț. Mă agățam de idealismul meu că din terapia mea trebuia să iasă un sens și o carte.

Aveam pauză de două săptămâni. Până după Paște. Mi-am propus să îmi clarific nițel tehnica psihoterapiei cognitiv comportamentale. Că tot îmi menționase tehnica măsurării emoțiilor care îi era specifică.

M-am apucat să citesc Tratatul de Terapie Cognitiv-Comportamentală scris de Irina Holdevici. Cartea o aveam de vreun an, o primise mama de la niște pacienți și mi-o făcuse cadou.

Voisem s-o citesc dar eram în vria scrierilor în engleză. I-o arătasem și agentului să văd ce reacție are. Manifestase neutralitate. Așa că am zis sus și tare că nu mă apuc să o citesc ca să nu-mi sabotez propria terapie. După care am dat-o uitării.

Mă apuc de lectură. Aflu de distorsiunile cognitive. E prezentat un model – *"trebuie să fac întotdeauna totul perfect pentru a obține aprecierea celorlalți"*(Holdevici, 2011, p 31). Nu mă regăsesc. Eu voiam să fac lucrurile perfect întru a obține puterea și controlul. Și dacă am ceva de obținut sunt mereu dispusă să schimb și tiparul de gândire, să îl adaptez, ca să iau ce vreau.

TCC-ul nu-i de mine. Literalmente sunt operaționalizate ca pentru un calculator legăturile dintre gânduri și stări afective. Eu le văd inteșanjabile și greu de cuantificat. Tot ce contează după mine e voința.

Aflu de gândurile negative automate specifice depresivilor, de comportamente adaptative și de tehnici destinate obținerii mulțumirii de sine. Regăsesc bună o bună parte a discursului agentului terapeutic.

Dar nu mă identific cu nici o tulburare fobică, depresivă sau anxioasă. Nici măcar psihotică. Drept e că TCC-ul se adresează rezolvării unei probleme pe o perioadă determinată.

Nu același lucru se întâmpla și cu terapia mea.

Totuși, mi-am propus să încerc să-mi iau obiective ca la TCC.

E 23 aprilie, împlineam patru ani de când renunțasem la bâțâială. Încep vitejește și sfârșesc înciudată, cu o mare senzație de nevrednicie.

- Mie încă mi se pare incredibil că am reușit să scap de bâțâială.

- Nu te păcăli, cu siguranță mai există reziduuri.

- Posibil. Sau alte chestiuni ce aveau legătură cu bâțâiala. Cum era de exemplu lumea fantasmatică. De unde se hrănea perfecționismul meu. Ia uitați ce am citit eu aici – "clienții perfecționiști au expectații nerealiste în legătură cu modul în care trebuie îndeplinită o sarcină, ceea ce îi determină să amâne realizarea acesteia sau să renunțe imediat ce au început"(Holdevici, 2011, p 153)

- Cum te simți față de ce ai citit?

- Furioasă! Că m-am complăcut în rahatul ăsta nerealist și am pierdut timpul.

- *Furia e un dinamism ne-necesar investit.*

- Probabil că o să spuneți și că bâțâiala era o furie îndreptată către mine. Eu vreau să las trecutul în urmă! Cum fac?

- *Asumarea lucrului autentic cu sine.*

- Nu vă înțeleg. Ce să mai asum?!

- Ce consideri că ar mai fi de lucrat la tine?

- Poate tendința asta a mea de a mă deda plăcerilor.

- *Exacerbarea principiului plăcerii e o altă furie ca o dinamică ne-necesar investită.*

- Nu pricep.

- *Pseudo-plăcerea apărută în urma exprimării furiei ce dă naștere la joc de putere – îți arăt eu ție.*

Râd pe sub mustață. La mine "las că îți arăt eu ție" era un lait-motiv al vieții. La care nu aveam de gând să renunț. Să nu uităm că mă lăsasem de bâțâială ca să-i demonstrez agentului că eu pot dintr-o dată și nu treptat ca în fobii.

- Sunt cam complicate explicațiile astea. Nu știu dacă ajung prea departe cu ele. M-am tot dat eu pe supra-rațional și n-am făcut mare scofală. Și acu cu TCC-ul e cam jale.

- *Ar putea fi o auto-flagelare rațională-cognitivă.*

Mă ia râsul.

- Hai că ați scos-o pe asta. Gen intervenție paradoxală.

Râde și agentul. Îmi mai revin în fire și expun ce vreau.

- Vă spuneam mai devreme ce citisem acolo de perfecționism. Din frică că n-o să iasă bine eu încă nu mă apuc să fac diverse chestii. Îmi doresc să scap de acea frică.

- Te poți concentra pe ce nevoi ai. *Nevoile sunt diferite de dorințe. Dorințele pot fi o deformare a nevoii. Nevoia e necesară și utilă.*

- Aoleu! Oricum o dau nu e bine! Dar credeți că dacă mă screm pe nevoi o să scap de frică?

- Nu e cazul să intri în victimizare.

- Atunci se să fac?

- *Să îmi exprim firesc, util și necesar nevoile.*

- De ce?

- *Nevoia e o dorință investită motivațional. Necesarul și utilul au o finalitate adaptativă.*

- Ce beneficiu îmi dă mie asta?

- *Afectiv, statut social, optimizare a resurselor.*

- Afectiv?!

- *Nevoia de a fi în conexiune afectivă e o chestiune reală, inerent umană. Afecțiunea contribuie la atenuarea fricii.*

- Cum spuneți dumneavoastră. Eu am impresia că dacă joc sârba pe câmpiile iubirii nu mai ajung să fac nimic. Eu vreau concentrare și rezistență ca să fac și eu lucruri mai mari. Mai întâi trebuie să scap cumva de frică.

- *Bine ar fi ca sexualitatea să fie delimitată de afectivitate.*

- Poate, dar nu mă interesează asta. Ci faza cu să îmi exprim firesc, util și necesar nevoile.

- *Se poate face o integrare a nevoilor. Integrarea e conștientă.*

- Adică cum fac eu cu afurisitele alea ca să le exprim bine și să iasă bine?!

- *Printr-un efort voluntar și motivant – "de ce fac asta?".*

- Ca să reușesc!

- *Perseverentul nu-și mai lasă loc și pentru afect.*

Plescăi a dezgust și mâhnire. Luminata domnie terapeutică îmi spusese că frica dispare prin afecțiune.

O dau pe afecțiune. Și sfârșesc prin a-mi povesti cu emfază faptele de vitejie sexuală. Și cum vreau eu să fiu lăsată în boii mei imediat după ce am juisat. Încerc să explic că nu prea le am eu cu afecțiunea așa din născare. Dacă le-aș fi avut atunci aș fi căutat îmbrățișările și pupăturile părinților. Sau afecțiunea post-coitală. Sau romanțele. Sunt combătută. Mi se subliniază iar că bâțâiala era o formă de auto-afecțiune și un mod distorsionat de a cere afecțiunea.

Degeaba zic eu că am nevoie de afecțiune doar uneori, atunci când sunt în pase proaste. Și că o cer și o primesc și nu-i duc lipsa. Mi se explică că afectivul dezvoltă individul.

Chiar încep să mă gândesc că din cauza afecțiunii mele slab reprezentate am frică mare. Și frica mă face nevrednică în a realiza lucruri măreție.

Până la ședința următoare fac experiment. Mă dedau la afecțiune cu un partener. O cer explicit, zic că vreau să fiu romantică, să fiu ținută în brațe și pupată. Sfârșesc prin a-l lega și a-l molesta. E aberant să îmi propun afecțiune dacă eu nu o simt.

La ședință nu povestesc ce am făcut dar încerc să-mi susțin punctul de vedere că fiecare are propriile sale nevoi afective. Mai mult sau mai slab reprezentate, din născare. Nu reușesc decât să stârnesc un elogiu al dezvoltării emoționale și al abandonării în bonding afectiv. Revin la exprimarea firească, utilă și necesară a nevoilor.

Sunt îndopată cu acel confort afectiv care ne face încrezători și hotărâți. N-am inspirația să spun că fiecare om are propriul său tip de confort afectiv.

Și al meu este mai degrabă dincolo de bonding. Dar bazat pe respect, loialitate, devotament. Să știu că lumea are încredere în mine că pot și că este acolo să mă susțină când o cer. Acesta e confortul meu afectiv.

N-am avut gură să i-o spun și m-am scăldat într-o discuție contradictorie despre nevoile afective. Care m-a lăsat cu gura pungă și sufletul înciudat.

Noroc că am avut un vis interesant. În care mi se arăta că de fapt știu să îmi exprim firesc, util și necesar nevoile.

5.05.2014, 13:00
11:50 → 12:55

Taman ce m-am trezit dintr-un vis oarecum derutant. Se făcea că era o zi ca cea de azi, trebuia să mă duc mai întâi la recuperare și apoi la muncă. Nu știu exact de ce mă aflam într-un metrou ce duce spre Crângași și cum necum am ratat stația la care trebuia să cobor pentru a ajunge la Unirii. Cum metroul și stația ce a urmat s-au transformat, m-am lăsat furată de peisaj și am uitat complet că trebuie să ajung la recuperare. Era un melanj ciudat de elemente ce-mi amintea de cazinoul din Constanța, tarabele și tramvaiul de la Dragonul Roșu și linia de tramvai din Ghencea (capătul lui 41). Chiar așa arăta stația la care m-am trezit din contemplarea peisajului, precum capătul tramvaiului 41 și am decis să cobor în ideea de a lua metroul înapoi și a ajunge la muncă. De cum am coborât m-am rătăcit cumva printre ieșiri și în loc să ajung pe peronul de unde luam metroul înapoi am ieșit la suprafață unde era o stație de tramvai, tot ca cea a tramvaiului 41. Se prezenta într-un eclectism bizar, pe o parte erau blocuri comuniste, pe cealaltă parte era un soi de maidan cu copaci și un cimitir. Am luat tramvaiul o stație, era deja seară și plin de oameni. Apoi am coborât și l-am luat înapoi. Și ce să vezi?

Stația de la care pornisem se transformase, dispăruseră copacii și cimitirul și facilitățile pietonale. Am coborât și nu exista nici un fel de refugiu pentru călători, care erau siliți să se strecoare printre tramvaiul ce se punea în mișcare și un gard decrepit ca la țară. Mai rău, eu în loc să o iau cu puhoiul de călători în stânga de cum am coborât, am luat-o în dreapta și era cât pe ce să pățesc ceva rău. Cel puțin așa simțeam în vis, că sunt lipsită de energie, orientare și nu reușesc să-mi controlez și direcționez corpul așa cum se cuvine și cum pot. Am luat-o eu în dreapta, mai veneau câțiva călători să stea în așa-zisa stație dintre gardul de țară și gardul de tramvai. Hop mă împiedic și cad cu un genunchi într-o gropiță în care am crezut că e apă. De fapt era un soi de pietriș, plin de praf din acela gri-bej, amestecat cu noxe. O femeie m-a ajutat să mă ridic și am dat să îmi continui traseul, să trec de refugiu și să ajung la metrou.

Dau peste altă dandana. Gardul de țară era aninat de un soi de arcadă din beton care mă obliga să merg gârbovită pentru a putea trece către metrou. Mai mult, tramvaiul se pusese în mișcare și mă gândeam că sunt în pericol de a mă accidenta. Curios, mi-am păstrat calmul și am trecut cu bine de arcada ciudată, folosindu-mă de mersul piticului. Am devenit chiar relaxată și fascinată de tot ceea ce era prin jur. Am ajuns imediat la stația de metrou, încântarea visului s-a întețit.

Era așa un amplasament făcut cu travertin, ca unele dintre casele interbelice din Eforie Nord, ticist cu oameni și tarabe. Mă urc în metrou. Începe altă incursiune condimentată cu efort și lipsă de energie. Metroul era ca un tren, nu exista platformă și a trebuit literalmente să mă cațăr pe scara vagonului. Simțeam că mă trage fundul în jos și nu voi reuși să-mi salt corpul în vagon. Dar mi-am zis că dacă ceilalți pot să facă asta, cu siguranță pot și eu. Un început de energie mi-a traversat corpul și m-am săltat în vagon.

Efortul mi-a pricinuit dispariția acelei stări de moleșeală corporală și am înaintat încrezătoare în vagon. De aici lucrurile au luat o turnură interesantă, eram în mijlocul unei petreceri în vagonul de metrou. Vagonul era ticsit cu camere și cămăruțe, întocmai cum îmi imaginam eu că arăta settingul din "La Țigănci". Chiar asta am și gândit în vis, că mă aflu într-un fel de metrou "La Țigănci". Intru în una din încăperi și mă întâmpină o ceată de băieți ce petreceau de mama focului. Au fost încântați să mă vadă, m-au invitat să petrec și eu cu ei. Erau cam insistenți și unul m-a luat de mijloc. I-am spus că o fi el frumușel, dar eu am de ajuns undeva, nu am vreme de petrecut cu dânsul. și l-am invitat la rându-mi să-mi prezinte mai bine petrecerea lor, care din ce înțelesem până atunci din discuțiile lor, se desfășura în tot trenul.

A venit cu mine. Mi-a prezentat alți prieteni frumușei și tinerei de-ai dânsului. I-am întâlnit în tot felul de compartimente, cu diferite aranjamente ce oscilau între modestie și lux. Parcă toți băieții ce mi-au fost prezentați mă tentau să stau cu ei, să îi iau la "strâns și puricat", dar eu aveam incursiune de urmat și nu timp pe plăceri de dat.

În cele din urmă am făcut cunoștință cu fata femeie care se ocupa de organizarea întregii petreceri. Așa am aflat că era un fel de parteneriat cu o companie. Aceasta își făcea publicitate prin a asigura astfel de petreceri clienților ce câștigau concursul pe care compania îl avea în joc. Am solicitat mai multe amănunte, mi-am exprimat mirarea în fața unui astfel de concept. Între timp am rămas doar cu fata femeie care mi-a prezentat câteva compartimente, mai luxoase. Apoi mi-a oferit un soi de card ce îmi asigura acces liber la toate petrecerile lor. Nu avea numele meu trecut, dar scria "trece-ți numele de posesor aici", m-am gândit în vis că este un prilej simbolic de a-mi stabiliza identitatea, am mulțumit, am coborât la stația următoare și m-am îndreptat către muncă. După care m-am trezit cu cinci minute înainte de a-mi suna alarma.

Visul a început cu o stare de inadecvare și neputință. Îmi arăta că făcând scap de moleșeală și frică. Că am o curiozitate mare și o dorință de a avea o altă cale ca a majorității. Și că n-am timp de pierdut în plăceri. La sfârșit mi-a dat o senzație că pot, să mă exprim, să mă stăpânesc, să reușesc și să ajung cineva.

Citesc visul la terapie.

Aflu niște bazaconii de stă mâța în coadă:

1. Ratarea stației la care trebuia să cobor semnifica lipsa alegerilor mele conștiente

2. Prezența cimitirului releva faptul că procesul de integrare a doliului nu era finalizat

3. Dispariția cimitirului semnifica faptul că doliul e negat, nu e consumat

4. Faptul că am luat-o în direcția opusă puhoiului de călători și mă simțeam lipsită de energie simboliza travaliul meu de a mă pune în matcă, în a-mi asuma responsabilitatea propriei existențe

5. Gropița în care credeam că e apă semnifica obiceiul meu de a supradimensiona anxios, văleleul, drobul de sare

6. Arcada din beton care mă obliga să merg gârbovită era accidentul de mașină pe care îl suferisem

7. Când mi-am spus că "dacă ceilalți pot, atunci pot și eu" atestam ieșirea din dependență și victimizare

Eram de acord doar cu ultimul punct. Care îmi părea un fel de Sfânt Graal, era încrederea că pot, ieșirea din frică. Și agentul mi-o confirma. De aceea am avut răbdare să notez și să parlamentez pe marginea a ceea ce mi se spunea.

- Ce rol credeți că are visul ăsta în viața mea?

- *Integrând itemii din vis în stil spirală încep construcția.*

Mmm, bate câmpii cu grație. Sau poate nu.

- Păi nu am început-o de când hău?

- *S-a deschis drumul construcției iar visul a arătat disponbibilitatea către construcție și punctele ce trebuie a fi lucrate și integrate.*

- Aha. O să ziceți că lipsa alegerilor conștiente.

- *Amalgamul, nediferențierea.*

- Pulsiunea, lipsa de control. Dar în vis am reușit să mă stăpânesc în a nu-i lua la puricat pe cei frumoși. Mi-am văzut de drum.

- *Ar mai fi nefinalizarea doliului, accidentul ca manifestare insidioasă a doliului negat. Ieșirea din dependență, responsabilitate, responsabilizare, asumare.*

- Parcă deunăzi îmi spuneați că sunt perseverent și ăla e responsabil. Deci ar fi aia cu încrederea că pot și eu. Acest punct mă interesează în mod explicit.

- *Încrederea în forțe proprii duce la asumare și responsabilitate.*

- Mai degrabă la a te ține cu dinții de ceea ce ești. De aia la sfârșitul visului mi se înmâna un card unde puteam scrie numele meu. Să am încredere că sunt ceea ce sunt, nu în ce mi s-ar spune că aș putea fi.

- *Consecutiv încrederii e identitatea. Încrederea e o componentă necesară a procesului de individuație, de maturizare.*

Prinsesem entitatea terapeutică cu mâța repetiției absurde în sac. Și ca să scape o dădea pe individuație. Știa că am o slăbiciune pentru Jung. N-am făcut tărăboi. Ci m-am concentrat pe ce mă interesa.

- Încrederea aia deficitară e buba mea. Vreau să diferențiez ce vreau și s-o fac bine.

- *Diferențierea are ca și criteriu necesarul și utilul, și ție îți este bine și celuilalt îi este bine.*

- Haideți să nu începem iar cu afectivitatea. Nu mă interesează. Eu vreau o amărâtă de încredere în mine și o tolbă cu realizări. Să am curaj să îmi văd de curiozitate și de drumul meu atipic.

- *Acceptarea părților mai puțin dezvoltate din noi și din ceilalți permite o diferențiere dincolo de orgoliu.*

Era incorijibilă entitatea terapeutică. Orice tentativă a mea de a mă diferența așa cum voiam era băgată în câmpul orgoliului. Aveam impresia că avea ceva împotriva mea, voia să-mi fure zvâcul, energia și gândirea atipică.

Aveam să-i arăt eu într-un fel sau altul cine e de fapt zbirul orgolios.

Degeaba îmi propusesem eu să scot ce-i mai bun din terapie că sfârșisem într-o bolnavă competiție cu entitatea terapeutică.

Nici n-am stat să îmi interpretez visul. Printre altele îmi arăta și că era cazul să dau uitării terapia.

În primul rând, prezența unui cimitir atesta chiar ieșirea din doliu. Poziționam trecerea în neființă a persoanelor apropiate acolo unde îi era locul, la cimitir. Nu în viața mea de zi cu zi, așa cum îmi tot insinua agentul.

Cimitirul, copacii și facilităților pietonale dispăruseră. Copacii, știu din testul proiectiv al drumului, semnifică afecțiunea. Facilitățile pietonale puteau fi direcțiile pe care le tot aflam de la agentul terapeutic, cum că ar fi fost bine să îmi fi luat un job obișnuit și să caut o viață de cuplu obișnuită. Sau să fiu responsabilă, deși eram responsabilă. Sau să îmi asum lucrul autentic cu mine deși îl asumasem cu totul și îmi era distrus. Nu mi se lua în serios voința de a avea tărie de caracter și îmi era vârât pe gât bondingul afectiv, deși eu doar voiam să scap de frica generală de eșec social și nu manifestam dificultăți în interacțiunea cu partenerii sau alți oameni apropiați.

Nu aveam nevoie de doliu, de bonding afectiv și de un job stabil sau de o relație de cuplu clasică. Aș fi vrut să am curajul să îmi risc toată averea și să încep o afacere. Iar partenerul aveam să îl descopăr eu fix la momenul oportun, exact cum mi se întâmplase cu finlandezul.

Ca să fi făcut toate acestea trebuia să dispară influența terapeutică. Dar nu. Eu o menținem. Și mă zăpăceam. Ca să am apoi la cine să mă plâng. Influența terapeutică era portretizată de femeia care mă ridica din

căzătură. În ce căzusem? În influența terapeutică. Credeam că îmi dă viață, că e apă în gropiță. Dar nu. Era un praf cu noxe, ca reziduurile de bâțâială pe care mi le înainta.

Când m-am ridicat am dat de dandanaua care mă obliga să merg gârbovită. Putea fi o anticipare a viitorului. Cum m-am simțit eu timp de șase luni cât am scris cartea acesta. Cocoșată și înainitând cu mersul piticului, neajungând niciunde. Și mi se spunea că era stare de cocon.

De fapt era revoltă înnăbușită și durere.

Că scriam sute de pagini de inepții. Timp în care mă simțeam odios, fără energie și orientare, exact ca în vis.

Dar mi-am păstrat calmul, până în ultimul moment. Așa am obținut izbăvirea, mi s-au cerut drepturi de autor pe nepusă masă. Și pac m-am găsit pe mine și m-a cuprins fascinația. De ce?

Scăpasem de farafastâcul sforăitor al primenirii. Găsisem sensul terapiei. Și anume că m-am folosit de ea întru a mă confirma pe mine și a mea voință de putere și control.

Nu mi-a fost ușor să admit că am fost într-un război permanent cu terapia pe care am făcut-o. Și că am încercat să obțin gratificarea ultimă a agentului pentru titanicul meu demers. M-am simțit în pericol de a mă pierde pe mine preț de câteva zile.

I-am dat înainte și am început să văd lumea prin propriile mele filtre. Așa am scăpat și de moleșeală și de frică. Și mi-am găsit identitatea.

Ca să ajung acolo am mai trecut prin multe cazne.

Pentru că mă încăpățânam ca un catâr să nu renunț la terapie.

După ce am văzut că faza cu brazda afectului nu merge am intrat într-o altă etapă. Cea a competiției cu agentul terapeutic.

Îmi spusese că era cazul să îmi exprim firesc util și necesar nevoile. Îi spusesem de realizări și încredere în mine și nu mă luase în serios.

Atunci am intrat automat pe pilotul automat al lui lasă că îți arăt eu ție. Am isprăvit tratatul de terapie cognitiv comportamentală.

Mi-am făcut câteva notițe schematice care să îmi înlesnească o argumentație clară în fața agentului.

A avut loc o ședință de pomină. M-am simțit în avantaj din punct de vedere al informației și al concluziilor pe care le aveam. Dar incapabilă să-mi susțin calitățile și limitele în fața agentului.

Am început în forță și am sfârșit cu coada între picioare. Din neîncredere în mine.

De la competiție la durere.

- Uitați ce se spune aici. Membrii familiei își crează o lume proprie datorită modului în care interpretează ceea ce li se întâmplă. […] Distorsiunile cognitive stau la baza tulburărilor emoționale (Holdevici, 2011, p 552). Vorbeam de recadrarea trecutului. Ce ar fi de făcut? M-aș putea concentra pe descrierea mediului în care am trăit.

Agentul se uită lung la mine și bagă discursul obișnuit.

- Poți relua un moment punctual și îl poți recadra aici și acum.

- Nu. Ce scheme dezadaptative am avut la bază? Ce scheme am dobândit? Cum pot fi fluidizate, transformate din distorsionat și disfuncțional în adecvat și funcțional? E fix ce tot întreb eu de ani de zile, ce pot face.

- Păi cum poți face?

- Luând în calcul cum îmi desfășor interacțiunea cu mediul, cum fac evaluarea, emoțiile și comportamentele determinate de schemele cognitive de bază, interpretarea situațiilor.

- Poți alege o situație și îi poți face aici și acum o analiză.

- Și credeți că asta va contribui la restructurarea schemelor cognitive disfuncționale?

- *Schema e algoritmică și restrictivă.*

- TCC –ul spune că schema cognitivă determină atitudinea față de sine, lume, viitor, viață de familie. Schema e un model sau o structură impusă asupra datelor realității sau experienței, care permite explicarea a ceea ce se petrece, medierea percepțiilor și dirijarea reacțiilor (Holdevici, 2011, p 605). Eu vreau s-o dau pe schemă ca să îmi iau încrederea în mine. Să o am când interpretez informații, când rezolv probleme, când îmi semnific evenimentele din viață.

- Noi nu facem TCC. Avem uneori aspecte pe care le lucrăm folosindu-ne de TCC.

Sănătos ar fi fost să întreb ce tip de terapie facem. Dar nu. I-am dat înainte cu ce îmi planificasem.

- Mie mi se pare fascinant că sunt niște variabile care ne influențează. Cum pot eu să îmi modific *atenția selectivă*, *atribuirile*, *expectațiile*, *supozițiile*, *standardele?*

- E un lucru care se face punctual, în funcție de situație.

- Cum fac eu ca să mă pot stăpâni așa cum se cuvine?

- *Comunici autentic, îți dai voie...*

- Cum îmi dau eu voie să îmi modific structurile persistente de emoții, amintiri, cogniții, senzații corporale, referitoare la propria persoană și la relațiile cu ceilalți? Cum să scap de caracterul rigid al schemelor? Cum recadrez schemele alea dezadaptative dobândite în copilărie?

- Bine ar fi să încerci să iei lucrurile pe rând.

- Le iau pe rând ca să mă fac înțeleasă. Ideea e că trebuie să modific ceva ca să scap de frică. Eventual să satisfac ceva. TCC-ul zice că la originea schemelor cognitive disfuncționale se află cinci trebuințe nesatisfăcute: nevoia de atașament (securitate, stabilitate și nurturanță), nevoia de autonomie, competență și identitate personală,

nevoia de libertate în a exprima propriile trebuințe și emoții, nevoia de spontaneitate, trebuința ludică, nevoia de limitări realiste și auto-control.

- Ce nevoie nu ți-a fost satisfăcută?

- Aia de autonomie, competență și identitate personală.

- Cum crezi că s-ar putea rezolva?

- Asta ar trebui să vă întreb eu pe dumneavoastră. O să-mi spuneți că nu-mi puteți da rețete. Da, zic ăștia aici în carte de relaxare, antrenament asertiv, managment stări afective negative. Asta cu stăpânirea afectului prost mi-am însușit-o. Am trecut de frica de lucrare, am făcut fix ce trebuia la succesiune. Ar mai fi și strategiile de auto-control. Să îmi pun limite realiste, care să mă ducă acolo unde trebuie.

- Pe acestea le poți privi ca o *gestionare.*

- Bine. Cum îmi gestionez "comportamentul, afectele și cogniția să funcționeze armonios și în acord cu situația de viață" (Holdevici, 2011, p 701)? Mai simplu spus, cum fac ca să mă stăpânesc mai bine?

- Via… Toate aceste seturi comportamentale pot fi baza unei conduite.

- Interesant. Bunica îmi spunea de multe ori că trebuia să am o conduită bună. Dar și părinții. Ar fi ceva să am o conduită bună. Cu ce ar putea contribui TCC-ul la o mai bună conduită?

- *La nivel de TCC se pun bazele unor seturi comportamentale. Introiecția comportamentului dă conduita. Conduita presupune creștere, dezvoltare, optimizare.*

Îmi băga iar creșterea. Era futil. Cum să asociezi conduita sau sinonimul ei, comportamentul, cu creșterea?! Poți vorbi despre deprinderile morale, politețe, bunele maniere, obiceiurile și atitudinile bune.

Din păcate n-am realizat acest lucru atunci. Am înghițit gălușca creșterii, m-am simțit câteva minute bune de nimic. Nu eram nici măcar dezvoltată și crescută și eu voiam să scap de frică?

Am schimbat subiectul, ca să scap de furie și tensiune. Am vorbit pe nepusă masă despre emisferele cerebrale și testul arborelui. După care am revenit.

Eram absurdă, dar voiam ca în polobocul meu plin să fie și finalizarea adecvată a terapiei.

- Haideți, fiți aici un pic cu mine. Cum fac eu să scot ce-i mai bun din situația mea de viață, din trecut, astfel încât să funcționez aromonios, și să realizez lucruri mărețe?

- *În primul rând fără orgoliul și iluzia perfecțiunii.*

- Asta am mai discutat-o de sute de ori. Mă interesează să trec dincolo de nevoia de autonomie și competență personală care nu mi-a fost satisfăcută. Peste trecutul necorespunzător, ca să scap de frică.

- *Vorbele mari bagă tensiune inutil. Când ai iluzia perfecțiunii, apare blamul, creezi tensiune pe care încerci să o eliberezi prin blam.*

- Acum n-am blamat pe nimeni!

- Acel trecut necorespunzător n-ar fi cumva un insidios blam?

- Poate, știu și eu…

- *Dincolo e blam e asumarea unei conduite potrivite. Punctele comune ale conduite sunt asumarea și responsabilizarea la nivel de familie și grup.*

Îmi vine să plâng. Tot iresponsabilă mă crede. Mă stăpânesc și încerc să mă apăr.

- Și cu nevoile și calitățile mele cum rămâne? Ce asumare și responsabilizare?! Știți ce fac eu acum? Plătesc în fiecare lună datoria pe care o am față de prietena mamei. Adun bănuț pe bănuț. La muncă îmi dau silința ca să scot mai mult. Cred că până la începutul toamnei o să termin. Nu e asumare și responsabilizare ce am făcut cu casa?

Agentul se uită un pic contrariat la mine. După care își plimbă ochii dintr-o parte în alta și îmi spune ceva care m-a făcut să mă simt deopotrivă nevrednică și încrezătoare.

- *Diferențierea, identificare calităților și limitelor are legătură cu înmulțirea talanților.*

Îmi părea că făcusem o apologie TCC-istă pe degeaba. Când tot ce mă interesa era să scap de frică și să fiu în stare să îmi înmulțesc talanții.

Puteam să-mi iau un "coach" și să încep o afacere. Nu să fac sforăială competitivă cu al meu agent terapeutic. Care își trăise traiul și își mâncase mălaiul. Scăpasem de abuzul de substanțe psihotrope, de zgândărirea zgaibei, de bâțâială, îmi renovasem apartamentul, îmi scrisesem disertația și mai aveam puțin și terminam de achitat și prima casă aflată pe numele meu.

Un prieten bun îmi spunea cu regularitate că am cam epuizat competența entității mele terapeutice și ar fi cazul să închei.

Se realizaseră o sumedenie de lucruri benefice mie. Chiar dacă cele mai multe apăruseră din revolta mea, voința mea de a-i face în ciudă entității terapeutice și de a-i controla dinamica. Îmi dăduse motive să mă alterez în percepții și să fac, să îmi pun la treabă voința și încăpățânarea.

Indirect chiar își făcuse datoria. Eu tot insistam să îmi dea mai mult, deși evident nu avea ce.

Eram orbită de a mea dorință de a-mi finaliza terapia cu un sens și o carte. Eram în stare să merg până în pânzele albe pentru a o obține. Eram o idealistă răzvrătită.

Preț de șase ședințe, până când am intrat în cea mai lungă vacanță terapeutică pe care o avusesem vreodată, am avut o negociere continuă cu agentul. Îi tot aduceam în prim plan necesitatea de a mă exprima cu folos și de a-mi însuși o conduită benefică pentru a-mi înmulți talanții.

Încercasem să aflu o explicație pragmatică a conduitei și îmi era prezenată drept "*bună cuviință"*. Degeaba argumentam eu că fiecare are propria percepție a bunei cuviințe. Mi se spunea că "*nu e o regulă sau o limitare, ci un dat firesc al lucrurilor, o bunăvoință, o bună măsură, un rost universal"*.

Cică "*noi oamenii suntem datori să împlinim rostul"*.

- Adică cum?

- *Creșterea noastră, a fi utili celorlalți, a vedea darurile. Rostul nostru este să ne creștem ca oameni.*

Iar îmi ținea un discurs desprins din cuvântarea unei preot. Și eu nu protestam.

Mă îndârjeam să explic cum expectațiile și standardele mele se necesită a fi ajustate în logica necesarului și utilului. Doar pentru a-i da peste nas.

Nu se sesiza. Îmi zicea că "*ajustarea necesarului și utilului sunt măsuri și valori ale lucrurilor, buna măsură, buna cuviință a lucrurilor"*.

Făcea o amețeală palidă. Eu iar încrecam să-i arăt că bate câmpii spunându-i că trebuie să existe un punct de pornire în a structura buna-măsură.

Degeaba. Își continua amețeala și introducea și mult iubitul orgoliu - *atunci când este conștientizată necesitatea și utilitatea acțiunilor dispare orgoliul și perfecționismul și apare bucuria interioară care este independentă de gratificări și confirmări exterioare.*

Inisistam să mi se dea exemple concrete ale necesarului și utilului.

Mi s-a făcut oda bunăvoinței. Cică *conține coerență, substanță, rost, fluiditate existențială.*

Eu susțineam că bunăvoința e ceva vag, eventual o caracteristică a oamenilor toleranți. Așa am aflat că *„mi-am făcut un titlu de glorie din probarea limitei umane a răbdării, comportament repetitiv, reactiv, agresiv de obținere a atenției ce venea la pachet cu măscăriciul și principiul plăcerii"*.

„Căutam atenția cu orice preț, chiar dacă eram certată și ocărâtă. Dat fiind că s-a întâmplat așa am ajuns să nu diferențiez între sancțiune și bunăvoință. Mă așteptam ca în orice moment să fiu sancționată pentru ceva. Și, pentru a scăpa de tensiune făceam și mai urât. Bunăvoința celorlalți o confundam adesea cu ajunsul la capătul răbdării".

M-am înfuriat și i-am zis că bunăvoința poate fi asociată și cu o lipsă de caracter. Pentru a-și compensa lipsurile oamenii sunt binevoitori. Evident că mi s-a spus că „sunt în gândirea copilului care nu sesizează nuanțele".

A-mi sfârșit prin a-mi face mea culpa că am dus lucrurile la extrem tocmai pentru a-mi crea prilejul de a înțelege cum funcționează bunăvoința.

Mi s-a spus că "pot lăsa lucrurile să curgă dincolo de supra-raționalizare".

Măcar un lucru înțelesesem. Entitatea terapeutică îmi băga curgerea atunci când era în impas cognitiv. Poate și când îi venea să facă pipi.

Îmi alinam ciuda și disprețul cu niște cinism. Nu renunțam.

Am mai adus în discuție frica mea de a face lucruri îndrăznețe, neîncredrea în mine atunci când vine vorba să îmi asum ceva riscant. Mi s-a explicat că *"asumarea peste limită poate fi manipulare sau iluzia puterii, care vine în contrabalans cu anxietatea neputinței"*.

Am schimbat argumentația. Am spus că îmi doresc cea mai mare independență posibilă. Am aflat că "*independența se bazează pe cât pot, cum pot, stabilire de limite, e dincolo de orgoliu și iluzia puterii"*.

Refuzam să accept că agentul terapeutic era blocat în aceleași scheme prescriptive. Îmi spuneam că poate chiar mă percep distorsionat.

M-am înhămat cu multă răbdare și umilință și am început să povestesc ce am făcut eu în ultimii ani, cum mi-am învins blocajele și m-am apucat să fac fără de orgoliu, dar mânată de voința de a reuși. Eram bucuroasă că ajunsesem la o oarecare stare de echilibru și normalitate. Însă nu mă simțeam împăcată cu mine, știam că vreau și pot mai mult.

Mi s-a prescris să "*îmi stabiliesc limitele în corelație cu resursele mele, dincolo de orgoliu și iluzia puterii"*.

Mă loveam de un zid, am amuțit. Era culmea repetitivității. Mi-am amintit de acea exprimare firească și utilă a nevoilor. Am spus că vreau să ajung acolo, să obțin încrederea în mine.

Am primit un feed-back amestecat.

Cică "*încrederea, buna măsură, buna-voință, bună-alegere, blândețea, calmul, înțelepciunea sunt atributele personalității mature care a integrat spontaneitatea și bucuria eului copil și în egală măsură e un om care e responsabil și își asumă"*.

Era o gargară psihologică tembelă. Dar știam că vreau încredere, calm și înțelepciune. Întreb ce pot face pentru a ajunge acolo.

Mi se explică că "*mai am dependențe, lucruri necadrate, neajustate, nepuse la locul lor"*.

Da, aveam dependența de agent și incapacitatea de a pune capăt unui simulacru de terapie. Nu pusesem la locul ei nevoia de a fi izbăvită aprobator de entitatea terapeutică.

Întreb cum se rezolvă dependența.

Aflu că "*dependența poate fi recadrată în nevoie de afiliere, în a fi alături și cu celălalt"*.

Era o frecție psihologică. Nu aveam probleme în a colabora cu oamenii întru a obține ce voiam. Problema mea era că îmi era frică să îmi risc bunăstarea întru a începe ceva productiv, eventual o afacere.

Munca în bar și obținerea casei mă activaseră în direcția acumulării și dezvoltării materiale.

Agentul era pe lângă antreprenoriat. Nici măcar un cabinet acreditat nu avea. Făcuse artificiul terapiilor la domiciliu ca să-şi mai scoată un ban.

Ceea ce nu era de dispreţuit. Din contră, îi respectam voinţa de a face bani şi nu voiam să accept că avea o competenţă limitată. Mă îndârjeam să îmi obţin izbăvirea într-un fel sau altul.

Am mai întrebat de dependenţă. A dat-o pe imitaţie şi doliu. Era tot ce ştia şi eu persistam ca neroada idealistă.

La ultima şedinţă de dinainte de vacanţă a avut loc un vălmăşag ciudat, care m-a lăsat îndoită. Pe de-o parte mi-a fost confirmat echilibrul de care avusesem parte în copilărie. Pe de altă parte mi s-a indus iar premisa suferinţei şi traumei.

Era o întrevedere ce avea loc la sugestia agentului, la o zi după şedinţa în care îmi zisese că rezolvarea doliului m-ar putea scăpa de dependenţă.

A inisistat "să merg pe mâna domniei sale" şi să am încredere că e bine. Am acceptat, deşi îmi era clar că specula ceva cu doliul.

Încep uşor agresiv, mă cam enervase că îmi băgase cumva cu forţa şedinţa pe gât. Puteam să fi spus nu, dar nu aveam suficientă încredere în mine să o fac.

- În ultima vreme am tot vorbit de ce pot face eu ca să dobândesc încrederea în mine, dar nu mi se pare că am ajuns la vreo concluzie coerentă. Parcă batem ritmul pe loc. Bun am înţeles că trebuie să-mi exprim necesar şi util nevoile. Nu e suficient.

- *O altă variantă întru construirea independenţei este să reunesc aspectele adaptative dintre cele două faze, rebel şi perseverent.*

- Adică ce?

- *Perseverentul îi dă structură rebelului. Rebelul îi dă spontaneitate perseverentului. Integrate, cele două aspecte mă eliberează de tensiune şi mă fac să cresc. Mai este necesară şi adăugarea empaticului, care mă face să mă duc dincolo de jocul de control.*

- Empaticul?!

- Din punctul meu de vedere *empaticul îl ai deja bine reprezentat, asculţi, înţelegi.*

- Da, lucrez cu sute de oameni în fiecare week-end. Mi-am dezvoltat atenţia, înţelegerea şi stăpânirea de sine. Dacă asta mă face empatică, foarte bine. Nu asta mă preocupă. Vreau să fac cumva ca să-mi iau curajul şi vâna în a face ceva mai mare cu mine.

- *Împăcarea cu sine, iertarea pot avea un rol semnificativ.*

- Ce să mai împac? Am senzaţia că mi-au fost puse la dispoziţie o sumedenie de resurse, materiale, cognitive, sociale. Familia şi părinţii chiar mi-au lăsat ceva ce poate fi valorificat şi m-au expus la multe medii. Am ce îmi trebuie ca să fac şi îmi e frică. Plus că mă simt vinovată că am pierdut timpul de pomană.

- *Iertarea şi împăcare nu dau voie la fir de blam şi revoltă.*

- Ce blam şi ce revoltă? Eu am frică! Ştiu că o să îmi spuneţi că am doliu netrăit. Da, m-a durut suferinţa pierderii, dar e normal să suferi!

Agentul face ochi mari.

- Via! Tu ai auzit ce ai spus?

- Ce?

- *"M-a durut suferinţa" e semn de traumă majoră.*

Parcă găsise acul în carul cu fân. Efectiv percepeam cum se inflamase. Clar avea propriile-i teorii în privinţa mea. Aveam să i le combat într-un fel sau altul.

- Da? Posibil. Dar ce mă preocupă e că am fost în revoltă în loc să fac.

- *E posibil să fi negat stabilitatea afectivă pe care am primit-o.*

- Interesant. Deci credeţi că am avut parte de stabilitate afectivă? Şi o să înşfac echilibrul şi armonia?

- Cu siguranţă că ai primit nişte daruri afective de îţi pui problema echilibrului şi a armoniei.

Am început să mă fălesc niţel despre cum voi face şi voi drege eu în cele din urmă. Îmi dăduse un zvâc de încredere. Punând problema negării stabilităţii afective îmi dizolvase frica că nu îmi recadrasem trecutul cum trebuie. Adică de fapt nu aveam ce să recadrez. Că primisem tot ce aveam nevoie.

Numai că agentul nu s-a lăsat de teoria stupidă a domniei sale. A inisiat cu doliul şi suferinţa majoră. Mi-a dat şi o temă pentru vacanţa terapeutică: *„să recuperez din memoria afectivă darurile afective şi să îmi dau voie să manifest empaticul deoarece prepară spaţiul interior pentru catarsis, eliberarea de m-a durut suferinţa"*.

Am zis cu jumătate de gură că o să îmi dau silinţa. Iar agentul m-a invitat să îi sun domnia dacă simt vreodată nevoia de încă o şedinţă pe perioada vacanţei. Avea iluzia că am traumă majoră de la doliu.

Era 25 iunie. Până pe trei septembrie am fost scutită de influenţa terapeutică.

Mi-am văzut de acumulare. La sfârşitul lui iulie am terminat de returnat datoria prietenei mamei. M-am simţit tare bine. Casa era cu totul şi cu totul a mea.

La mijlocul lunii august am isprăvit-o şi cu munca în clubul-bar al prietenului.

Mi-am zis că merit o perioadă de relaxare şi contemplare. Să mă decid ce am să fac de la treizeci de ani încolo. Aveam impresia că vârtsa de treizcei de ani era începutul maturităţii depline.

Evident că m-am relaxat în stilul meu carnavalesc. Mai bine de un an tot fusesem cumpătată. Aşa că mi-am luat revanşa. Am făcut horă cu Bacchus, cu Dyonisos, cu veselia şi cu poftele cele mari. Pe la mare, pe la munte, prin deltă.

Mi-am sărbătorit în sfârșit polobocul umplut cu o disertație și o casă.

Parcă îmi și venea să dau cu mine de pământ că nu o făcusem mai devreme.

Pe 1 septembrie am revenit în București. Am reflectat nițel. Vreme de mai bine de un an și jumătate îi dădusem pe repede înainte și chiar reușisem să fac câte ceva. Din ianuarie 2013 până la sfârșitul lunii august 2014 îmi dusesem la bun sfârșit disertația, avusesem o relație, descoperisem că îmi place să scriu și luasem prima casă pe numele meu.

Mă mulțumea că reușisem să las ceva în urma mea, dar nu mă simțeam împăcată. Voiam mai mult de la mine.

Aveam o oarecare senzație de relaxare, obținusem câteva confirmări concrete ale strădaniilor mele.

Din păcate tot nu izbutisem să-mi închei cu bine terapia. Parcă aveam un ghimpe. Degeaba renunțasem la Tabloul și scrisesem peste 100 de pagini. Nu primisem nici o alinare, ci și mai multă tensiune.

La prima ședință de după vacanță mi-am pus pe tavă nemulțumirea de sine. Și am intrat în etapa lucrului cu emoția. Doar-doar să primesc alinare și izbăvire. Canci. S-a sfârșit într-un presupus complex Electra.

Lucrul cu emoția a durat din septembrie până în noiembrie 2014. E descris în capitolul următor.

Capitolul XVII. Lucrul cu emoția

Ultimele trei capitole au arătat goana mea după umplerea polobocului. Îmi orientasem către pragmatism pulsiunea mea de a face, de a acționa. Nu de alta, dar să ajung și eu un om demn și respectat.

Făcusem câteva lucruri bune, nu mai puteam spune că intram în acea de-a treia decadă a existenței fără să fi lăsat ceva în urma mea.

Mă mai relaxasem. Observasem că fusesem în stare să mă adaptez și să trudesc ca să duc lucrurile la bun sfârșit, dar tot aveam niște apăsări pe suflet. Nu mă simțeam suficient de bună la mai nimic. Nu aveam un certificat care să îmi ateste cunoașterea limbii engleze. Nu terminasem cartea și nici terapia.

E 3.09.2014. Vine entitatea terapeutică. Îi citesc bucuria pe față când mă vede. Eu sunt mai reținută. N-aș fi voit să mai fac terapie, dar determinarea mea de a termina cu bine ce începusem în urmă cu cinci ani nu-mi dădea pace.

Încep să-mi vărs amarul. Fără a pomeni ceva de mâhnirea ce mi-o provoca prezența unei terapii nefinalizate.

- Uitați am dus la bun sfârșit și treaba cu casa. Am realizat că sunt capabilă să termin ce încep. Sunt mulțumită.

- Te felicit pentru ce ai făcut și am încredere că vei reuși în continuare.

- Ei vedeți, parcă mi-ați citit gândurile. Sunt eu mai mulțumită și mai relaxată ca înainte, dar tot am ghimpi pe suflet. Parcă pot mai mult și încă am frici idioate.

- Eu am încredere în resursele și în potențialul tău. *Putem lucra la bucuria față de propria persoană.*

- Interesant. Într-adevăr nu mă simt bucuroasă cu mine. Vreau mai mult. Mai ales că în curând o să fac 30 de ani, vârstă pe care eu o asociez cu maturitatea deplină.

- *Treizeci de ani vine cu o schimbare de regim ontologic, o reașezare valorică, o repunere în context valoric, e un proces de 3-5 ani.*

- Aoleu așa mult?!

Parcă mi-o zisese dinadins, ca să-mi favorizeze dependența de a sa domnie pentru încă cinci ani. Sau poate eram cu capsa pusă, căci aveam așteptarea să îmi spună cum odată cu maturizarea vine și finalizarea terapiei.

- Nu e neapărat o regulă, dar cam atât durează ciclurile existențiale.

- Serios? Atunci la mine de ce durează nostalgia de douăzeci de ani?

- *Nostalgia e un sentiment de frustrare între ce așteptări sunt și ce realitate există.*

- Știu! De aia m-am și oprit din scris la carte fix la nostalgie și reverie. Că poate nu le-am consumat cum trebuie. Știți ce o să fac? Acu în trei zile plec la mare. Mai țineți minte ce am trăit eu în 2010 acolo la hotel Neptun?

- *Parcă era ceva cu o imagine de sine egocentrică.*

- Nu neapărat. Mă simțeam bine tot timpul acolo. Știam că orice s-ar fi întâmplat era cineva care să îmi dea câte ceva.

- *"Mi se cuvine totul la orice oră" e un semn de egocentrism*.

- Sau de iluzie a perfecțiunii, de fapt idealizam ce se întâmpla. Și de aceea tot sunt melancolică după acea perioadă.

- *Melancolia este un sentiment de frustrare*.

- Aha. Și ce-i de făcut?

- *În acea perioadă resimțeai o siguranță afectivă. Se poate face o regresie infantilă în acea securizare afectivă, în mediul relaxant, confortabil afectiv*.

- Păi de aia vă și ziceam că vreau să merg acolo, dar nu mai vreau să am de-a face cu regresiile și cu infantilul.

- *Soluția nu e negarea, ci integrarea.*

- Știți și în perioada aia aveam accese de furie. Ce fac, le integrez și pe ele?

- *Negarea e și furie, care e în contradicție cu bucuria.*

- Și, cum ați spune dumneavoastră, care ar fi soluția?

- *Soluția e să iau bonusul existențial oferit de deconstruirea nostalgiei și să merg mai departe.*

Bătea toba neghiobei psihologizate, totuși mi s-a parut că deconstrucția e un termen extraordinar. Mă flata la egocentrism.

- Bun deci să fac deconstrucție. Asta sigur presupune și înțelegerea emoțiilor ce stau la baza interpretărilor mele.

- Mă bucur că o spui de una singură. Ai integrat necesitatea lucrului cu emoția.

Mă gratifica pentru că nu era în stare să-mi explice ce dinamică emoțională are nostalgia. Aveam să o aflu eu. De a dracului ce eram.

- Știți că nu sunt eu mare fană a emoțiilor. Am nevoie să înțeleg un pic niște chestii. Uitați de exemplu lipsa asta de bucurie pe care o am față de propria mea persoană.

- *Sentimentele negative ce afectează bucuria față de propria persoană sunt furia, respectul de sine scăzut supracompensat de sentimentul de a fi special.*

- Oribil. Voi reflecta la ce mi-ați spus când mă duc acolo la Hotel Neptun.

- *Reflectarea ce e în exterior pentru interior și invers.*

- Da, mi-ați mai zis. Cu furia ce mă fac?

- *Furia e irațională, distructivă, dezlănțuită.*

- Cum se manifestă?

- *Blam, agresivitate verbală, fizică, râsul de necazul celuilalt.*

- Dar știți că pe unii oameni îi bucură râsul de necazul celuilalt…

- *Bucuria nu poate exista alături de furie.*

- Deosebit. Probabil că pot să îmi distilez furia în dinamism, viteză de reacție…

- *Stare de prezență, spontaneitate.*

- La spontaneitate nu stau rău, dar un plus nu strică niciodată.

- *Furia se iscă atunci când ai alterată imaginea de sine.*

- Cum?

- *Orgoliu, neputință.*

- Ooo da! Sunt furioasă că nu mă cunosc pe mine. Și de aia devin un animal. Mă rog, regresez.

- *Furia e vârf de iceberg, icebergul fiind orgoliul, stima de sine scăzută și frustrare.*

- Și mai ce?

- *Un dans între orgoliu, „uite cine sunt eu” și măscărici, hăhăială.*

- Posibil. Dar poate fi și rezultatul unei anumite structuri neuro-chimice. Poate am mai mult testosteron în mine.

- *Suntem înzestrați cu tot bagajul chimic pentru a ne bucura de noi și de ceilalți.*

- Și cum se bucură oamenii între ei?

- *Veselia este un schimb de bucurie.*

- Și maturitatea, simțul practic, altruismul nu au și ele legătură cu bucuria?

- *Sunt o variantă pentru a nu intra în furie.*

Mă încâlcea teribil. Schimb subiectul.

- Dar ce oferă sens omului?

- *Alegerea potrivită are ca și consecință sensul, vectorul.*

- Omul e social, trăiește printre alți oameni. Nu e nevoie ca sensul său să fie confirmat și de ceilalți?

- *Un om când e conștient de sine nu simte nevoia să arate și, sau să caute gratificări pentru ceea ce este.*

- De ce?

- *Deoarece are locusul de control intern “eu sunt”.*

- Și ce face?

- *E o condiție a alegerilor potrivite și a bucuriei față de propria persoană.*

- Cum ați descrie locusul ăsta?

- *Eu sunt, eu pot, eu știu.*

- Adică o conștiință de sine?

- *Conștiența de sine presupune încredere, cunoaștere, gestionare, alegere potrivită.*

- Păi n-am tot lucrat noi la alegere?!

- *A-mi da voie să aleg potrivit, însemană a-mi oferi dar, a-mi oferi bucurie.*

- Cum ați descrie alegerea potrivită în cazul meu?

- Alegerea potrivită…

Ia o pauză și își plimbă ochii. Mă aștept să spună ceva extraordinar, poate chiar să îmi zică că nu mai am nevoie de terapie. Dar nu. Îmi zice o gogomănie de îmi vine să-i iau capul și să i-l izbesc de calorifer. Scriu în agendă, mă stăpânesc, entitatea reia cu alegerea.

- *Alegerea potrivită să îmi dau voie să cresc în sensul vârstei, maturizării, adaptării. Dincolo de starea de nediferențiere.*

Încerc să-mi câștig dezrobirea.

- Din moment ce îmi pun problema că fac 30 de ani și asociez asta cu începutul maturității depline nu cred că mai e cazul. În fine, să zicem că lucrul nostru pe nediferențiere nu a fost suficient de bine realizat. Ce ar mai fi nevoie să îmi diferențiez?

- Am putea începe cu ceea ce simți tu față de lucrul nostru.

- Nu înțeleg.

- Ce simți tu față de tot ce am făcut până acum…

Pfoaa, o întorsese ca să scape de explicație. Trebuia să-i demonstrez că pot și eu să lucrez pe emoții. Poate avea să mă dezrobească de eticheta nediferențierii, a neasumării, a lipsei alegerilor conștiente.

Un om matur, înțelept, își acceptă și gestionează (controlează) simțămintele și emoțiile, oricare ar fi ele.

Încerc să configurez o explicație. Nu îmi vine să zic decât că terapia e o frecție de care încă mai am nevoie pentru că nu am încredere în mine. Și că vreau să scap naibii de ea, să obțin confirmarea ultimă. Că vreau să scap de robia și cazna lucrului cu sine.

Nu pot să zic așa ceva. Trag de timp, în sperența că o să reușesc eu să încropesc ceva demn și mintos. Poate chiar eliberator.

- Stați așa, că trebuie nițel timp ca să pot formula bine. Nu-i de ici de colo ce mi-ați cerut.

- Via ai tot timpul din lume, și știu că îți vei găsi cuvintele potrivite.

Mă simt încolțită. E momentul în care dacă formulez cum trebuie am șansa să fiu eliberată. Să zic de individuație clar nu merge. Să zic de acumularea pe care o făcusem în ultima vreme e redundant. Spusesem la început că de fapt nu sunt mulțumită și vreau mai mult. Îmi furasem singură căciula. Agentul sigur înțelesese că îi solicit ajutorul.

Aoleu, paștele măsii, în ce m-am băgat de una singură!

Mă simt în impas. Îmi zic să-mi las mintea liberă ca la exercițiul de imaginație activă de la Jung. Bâțâi din creion. Legăn și piciorul. Respir adânc și expir. Încerc să mă relaxez.

Hai Viorelo! Că poți să bagi hasoul ăsta al tău cu terapia într-o formă corentă! Asta îmi zic de mai multe ori.

După care mă relaxez. Nu mă gândesc la nimic. Am mintea goală. Îmi vine să fac niște puncte pe caiet. Hmm, poate voi desena ceva. Nu. Voi face altceva. Mi-a venit ideea salvatoare!

Inventez un joc proiectiv.

Mi-am amintit de ce făceam cu Hilde, profesoara mea de germană. Uneori, când vedea că eram plictisită de lecție mă invita la un joculeț. Bine, cred că primele dăți au fost în inițiativa ei, căci apoi eu tot ceream și ceream să ne jucăm în acel fel, ba îi mai provocam și pe alții, sau mă jucam eu singură. Ce era acel joculeț?

Mai întâi se stabilea cine începe jocul. Apoi cel care începea lua o foaie de hârtie și punea acolo câte puncte considera a fi potrivit să fie puse. Apoi trasa o primă linie pentru a uni două puncte la alegere din multitudinea de puncte făcute acolo. Celălat trasa și el o linie, fie în continuarea liniei ce era deja făcută, pentru a uni tot două puncte, fie pentru a uni alte două puncte luate la întâmplare sau la alegere.

Ideea era ca trei puncte să fie unite în formă de triunghi, iar cel care trasa ultima linie a triunghiului era cel ce își însușea triunghiul, numerotând-ul cu unul sau cu doi, după caz. Unu era mereu cel care începea jocul. Câștiga cel care avea cei mai mulți 1 sau 2 la final.

Joculețul îți provoca gândirea în spațiu, să trasezi liniile astfel încât să fii mai mereu tu cel care închide triunghiurile. Mai și lăsa în urmă o sumedenie de forme geometrice tare interesante.

Agentul se sesizează că fac niște puncte.

- Via, ce faci acolo?

- Stați așa că vă arăt imediat.

Mă apuc să unesc punctele. Timp în care îi povestesc de joc.

- Și ce faci acum cu ele?

- Le numerotez!

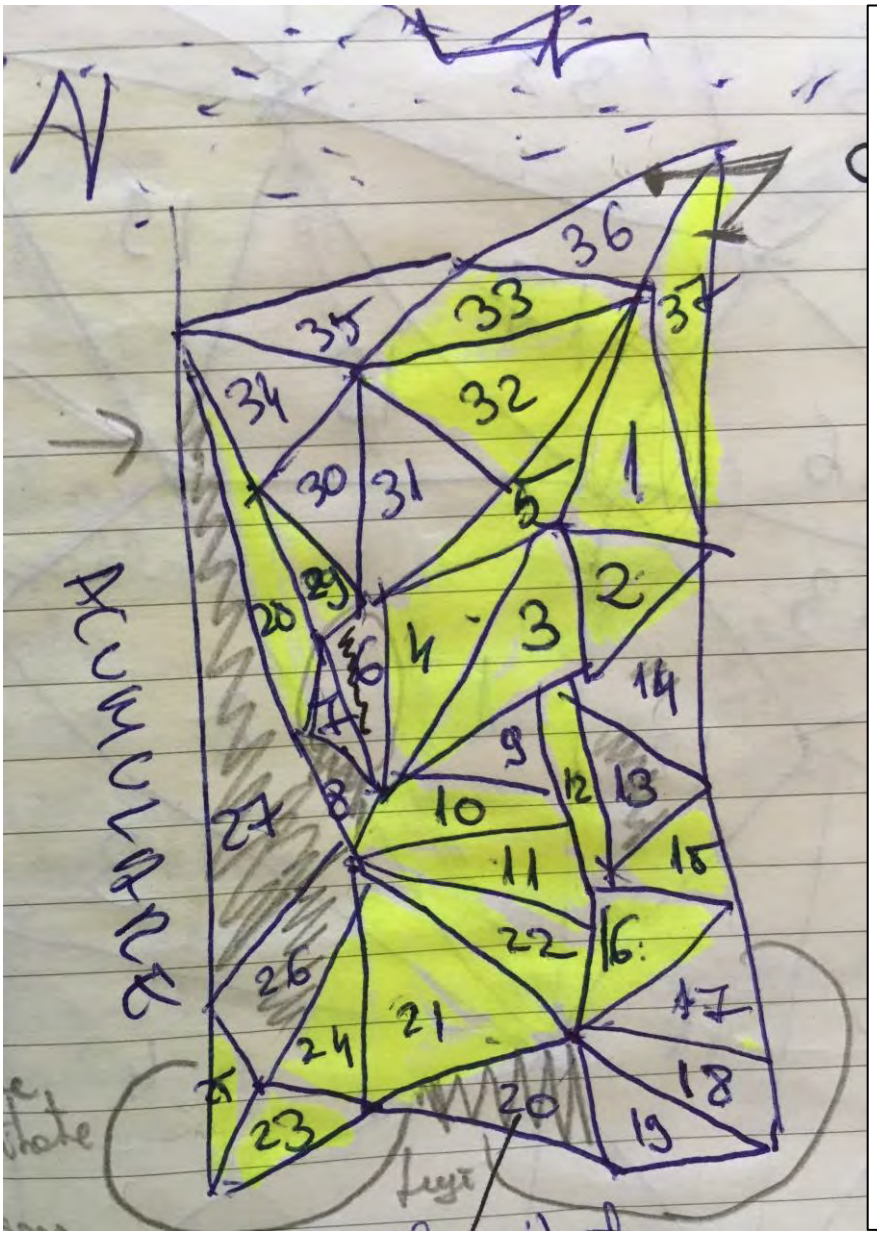
Îmi ieșiseră 37 de mici triunghiuri.

Mă uitam și mă uitam la forma care îmi ieșise. Agentul se uită cu interes și curiozitate și la formă și la mine.

- Vedeți, am 37 de numere. Ele ar putea corespunde diverselor lucruri pe care le simt față de procesul meu terapeutic. O să fac un fel de asociere liberă. O să scriu mai tot ce îmi trece prin cap și prin suflet față de ce am lucrat.

Iau o foaie. Scriu de cifrele de la 1 la 37. Bag țeavă percepții și simțăminte. Desigur că introduc și din sforăielile terapeutice, gen empatie, dezamalgamare sau metapoziție. Ba chiar încep cu starea de prezență.

Nu mințeam la cât îmi bătuse darabana stării de prezență. Plus că îmi crescuse cradul de conștiință și conștientizare. Chiar dacă dintr-o ciudă, dintr-o revoltă. Citisem Freud ca să îi controlez mai bine spusele. Diletantismul meu în ale psihanalizei îmi adusese un plus de conștiință asupra a ceea ce eram. Chiar dacă descoperisem că eram relativ blocată în etapa orală și de aceea eram sadică.



1. stare de prezență
2. amânare
3. empatie
4. încredere
5. conștiență de sine
6. tristețe
7. neîncredere
8. revoltă
9. dezamalgamare
10. inocență
11. integrare
12. identificare
13. joc de putere
14. furie
15. căldură umană
16. iubire
17. atribuire de vină
18. ruminare
19. introspecție
20. reverie
21. încredere
22. responsabilitate
23. forță
24. dinamism
25. conectare cu lumea
26. conflict
27. ciudă
28. acceptare
29. metapoziție
30. non-verbal
31. emoție
32. transcendental
33. constanță
34. impulsivitate
35.când în sus, când în jos
36. instabilitate
37. stabilitate.

Figura 7. Joc proiectiv cu procesul meu terapeutic

Mă fascina ce reușisem să fac. Corelațiile dintre cuvinte și numere, punerea lor în formă conturaseră o imagine validă a cum îmi percepeam procesul terapeutic.

Nu mințisem cu nimic. Iubirea era chiar bolnavul atașament pe care îl aveam față de entitatea terapeutică.

Mai mult, dacă scoteam dezamalgamarea, ce era doar o proiecție dragă agentului terapeutic și empatia (o altă cucută cu care eram hrănită pe degeaba, entitatea nu făcea diferența între înnăscuta empatie și educata simpatie), atunci putea fi și o proiecție a propriei mele persoane.

Am colorat cu galben ce consideram a fi bun din perspectiva agentului: stare de prezență(1), amânare (2), empatie (3), încredere(4), conștiență de sine (5), inocență (10), integrare (11), identificare (12), căldură umană (15), iubire (16), încredere (21), responsabilitate (22), forță (23), dinamsim (24), conectare cu lumea (25), transcedental (32), constanță (33), stabilitate (33).

Era remarcabil cum punerea în formă releva cu destulă acuratețe inadevertențele și conflictele mele cu terapia.

Tristețea (6) și neîncrederea(7) erau în centrul figurii. Agentul le corelase cu abandonul, cică erau „*sentimentele mele conturate în baza percepției abandonului”*. Nu eram de acord, dar am tăcut.

Vorbea jocul pentru mine.

Sub tristețe și neîncredere era revolta (8). Exact ce simțeam eu față de abandonul și doliul netrăit care îmi erau induse de persoana de la terapie.

Din revoltă descindeau conflictul (26) și ciuda (27). Aveau o mare pondere la nivel grafic. Toată dinamica mea cu terapia fusese conflictuală și înciudată. Mă lăsasem de bâțâit ca să îi fac în ciudă agentului. Îi răstălmăceam cuvintele din ciudă.

Agentul era de părere că mă revoltam atunci când simțeam tristețe. Poate avea dreptate, nu aveam curaj să accept tristețea că am parte de o terapie slabă.

Încrederea era trecută de două ori (4) și (21). Probabil act ratat. Că nu aveam încredere în entitatea terapeutică, dar îmi doream să simtă că o am. Întru a mă izbăvi cu mulțumiri de luminata-i prezență.

La baza figurii era reveria (20). Agentul zicea că reveria era mecanismul meu de fugă. Aici îi dădeam dreptate. Reveriile fuseseră mecanismul prin care îmi cream spațiul forței, încrederii, responsabilității și dinamismului. Ca să fug de realitatea în care simțeam că nu le am.

În stânga reveriei erau lucrurile bune – încredere (21), responsabilitate (22), forță (23), dinamism (24), conectare cu lumea (25).

În dreapta reveriei erau scârboșenii - atribuire de vină (17), ruminare (18), introiecție (19).

Se putea spune că reveria era cea care îmi întreținea conflictul sufletesc. În reveriile din acea perioadă mă imaginam cu cartea finalizată și apreciată de entitatea terapeutică și tagma psihologilor.

Poate că de aceea stabilitatea (36) și instabilitatea (37) erau una lângă alta.

Iar când în sus și când în jos (35) era lipit de constanță (33).

Dorința mea de a fi izbăvită de terapie prin scrierea unei cărți putea fi văzută ca un joc de putere. Eu mă adresam entității terapeutice cu pronumele de politețe. Mă plasam și mă simțeam într-o poziție inferioară față de cea a luminatei domnii terapeutice, dar entitatea nu scrisese nici o carte. Îmi spusese la un moment dat că voia să se apuce de doctorat. Deci clar valoriza intelectualismul.

Prin urmare, în cazul în care reușeam să-mi recompun terapia într-o poveste nemuriorare coerentă și pe placul agentului, atunci s-ar fi schimbat rolurile. Eu aș fi fost cea care ar fi deținut în mod evident puterea.

De aceea jocul de putere (13) era lipit de identificare (12). Identificam interacțiunea terapeutică doar cu jocul de putere. Normal, era pe bani. În mintea mea banii merg mână în mână cu jocul de putere.

Agentul zicea că îmi asociam inconștient identitatea cu spiritul manipulativ și jocurile de putere. Nu era nimic inconștient. Eram o vulpe corcită cu un lup care și-ar fi dorit să cunoască arta stăpânirii de sine și a războiului. Nu aveam treabă cu empatia dar valorizam simpatia, demnitatea, altruismul și loialitatea.

Căldura umană mă caracteriza uneori. Îmi ajutam cunoscuții când erau la ananghie. Din altruism și simpatie. Simțeam mulțumire și mândrie că pot să o fac. Dar nu empatie.

Însă mă făceam că sunt empatică, că simt altfel căldura umană. De dragul agentului care îmi împuiase capul cu bazaconii de tipul hranei afective și a iubirii necondiționate.

De aceea căldura umană (15) era lipită de jocul de putere. Agentul zicea că toxifiez căldura umană prin jocul de putere.

Furia (14) era lipită de jocul de putere (13), dar și de amânare (2). Eram furioasă că nu aveam curaj să îmi negociez onest dezrobirea de agent și că amânam momentul. Prin conectarea „înțărcării" de agent cu terminarea cărții. Cee ce era un joc de putere.

Agentul îmi spunea că furia era rezultatul incapacității mele de a-mi amâna principiul plăcerii.

Poate avea dreptate. Dar mie nu îmi producea plăcere interacțiunea terapeutică. Însă premisa de a încheia terapia dându-i cu tifla entității terapeutice mă făcea să fiu în stare să-mi amân orice drac de plăcere imediată.

Inocența (10) era o altă așteptare a mea legată de terapie. Speram ca agentul să mă înțeleagă în cele din urmă și să accepte natura mea de vulpe corcită cu lup. Și să rămânem în relații bune, umane, dincolo de inerentul joc de putere legat de onorariul pe care îl dădeam.

Agentul a părut a fi foarte mulțumit de faptul că trecusem inocența. Mi-a sugerat că ar putea fi o valoare pentru mine.

Mi-a spus că ar fi contrabalansat uriciunile mele. Și ar fi contribuit la dezamalgamare (9) și era baza încrederii (4) și empatiei (3). Cică ar fi fost ascunsă, inclusiv la nivel grafic, de ciudă (27) și conflict (26). Inocența presupune și acceptare. Acceptarea (28) era prezentă în desen alături de metapoziție (29) și ciudă (27).

Ciuda avea cel mai mare triunghi din desen. Agentul zicea că îmi umbrea bucuria și inocența.

Totuși în desen nu era nici un triunghi al bucuriei. Poate că și agentul avea propriile-i filtre distorsionate prin care percepea realitatea.

Probabil i se formaseră întru a putea face față la sufletul meu tare al ciudei. În a gestiona cumva încrâncenarea reactivității mele.

Eram relativ conștientă că principalul meu motor de a interacționa cu lumea era ciuda. Desenul proiectiv o confirmase. Era acolo și nu putea fi scos și aruncat ca o măsea stricată. Așa bun, rău, cum era, trebuia să joc cu el.

Indirect mi-a spus-o și entitatea terapeutică. Căci mi-a subliniat că acceptarea (28) se afla exact între ciudă (27) și impulsivitate (34). Lucru ce arăta că eram capabilă să mă folosesc de o doză potrivită de impulsivitate. Să nu mă mai abandonez inconștienței ciudei și să intru în acte nebunești.

Aici mi-a stârnit interesul major.

- Adică să nu mai am purtări nesăbuite?

- Da, să ai stare de prezență și să alegi exprimarea și acțiunea potrivită, în acord cu tine și situația.

- Foarte interesant ce spuneți. Înțeleg că pot să fiu propriul meu stăpân, să nu mă mai las purtată. Cum fac oamenii ca să fie așa?

- *A fi propriul stăpân e o stare de spirit.*

Grăise un superb adevăr universal. Nu mă gândisem că lucrurile ar fi putut sta așa. Mă îndârjisem să aflu metode și tehnici în a mă stăpâni mai bine. Dar, de fapt, acelea erau o mică parte din regalitatea stăpânirii de sine. Care e un complex mod de funcționare a unui om.

Îmi părea că starea de spirit a stăpânirii de sine îngloba toate aspectele unui individ. Percepții, cogniții, senzații, emoții, sentimente, afecte. Făcea o horă comună cu ele. Așa cum face orice stare de spirit, fie că e libertate, curaj sau destoinicie.

Toate aveau legătură și cu difuzul câmp afectiv, sentimental și emoțional.

Deci devotamentul pe care persoana de la terapie îl avea pentru acest câmp nu era absurd.

Chiar îmi putea fi de folos în a dobâni starea de spirit a stăpânirii de sine.

Nu continuam terapia doar din ciudă și dorința gratificării și izbăvirii.

Mai aveam ceva de obținut, sfânta stăpânire de sine. Poate agentul avea dreptate când îmi recomanda să cresc. Poate încerca să-mi zică că trebuie să îmi cresc spiritul stăpânirii de sine. Și toată complicăciunea meta-poziției descria de fapt deschiderea și capacitatea de a înțelege și absorbi stări noi.

Îmi venea să iau entitatea terapeutică în brațe și să o pup. De bucurie că îmi oferise o informație capitală.

Nu se cuvenea să fac așa ceva. Ar fi fost o dovadă de nestăpânire.

Dobândisem certitudinea că a lucra cu emoția îmi putea aduce ce voiam.

Decoperisem și o tehnică prin care să îmi exprim și asociez trăirile, emoțiile, sentimentele, afectele, senzațiile, cognițiile și percepțiile.

La câteva zile după acea ședință am plecat la mare. În ideea de a-mi înțelege și stăpâni mai bine nostalgia legată de hotel Neptun.

Noua mea metodă mi-a fost de mare ajutor.

Mă joc cu nostalgia.

Tot mai tânjeam după vremurile apuse ale copilăriei. Începând cu anul 2009 făceam măcar un pelerinaj pe vară la abandonatul hotel. În 2010, sub influența lecturii junghiene îmi scormonisem toată cămara de amintiri legată de hotel.

Observasem că aveam un fetish, o fixație, o patimă pentru vremurile apuse ale copilăriei petrecute acolo. Lucru ce m-a făcut să mă duc cu și mai multă poftă acolo în verile următoare.

L-am dus inclusiv pe finlandez la sfintele moaște ale hotelului Neptun. I-am povestit, am încercat să îl bag în atmosfera copilăriei mele. Omul s-a lăsat purtat de relatările mele, era fascinat. Mi-a subliniat că eram un copil cam atipic, luxul comunist fusese frumos, dar tot comunist era. Și, cel mai important, mai toate hotelurile din acea zonă, nu doar hotelul Neptun, erau moarte. Adică atunci, în 2013.

M-a cam cutremurat afirmația lui. Mă agățam de niște mortăciuni ruinate. Dar nu mă puteam abține. Aveam impresia că acolo fusese paradisul copilăriei mele. Era locul unde mă simțisem cel mai bine din toată copilăria.

Așa abandonat și decrepit cum era, tot îmi dădea un mare zvâc de fiecare dată când îl vizitam.

Plec la mare. De-abia aștept să mai dau o raită prin abandonatul Hotel Neptun.

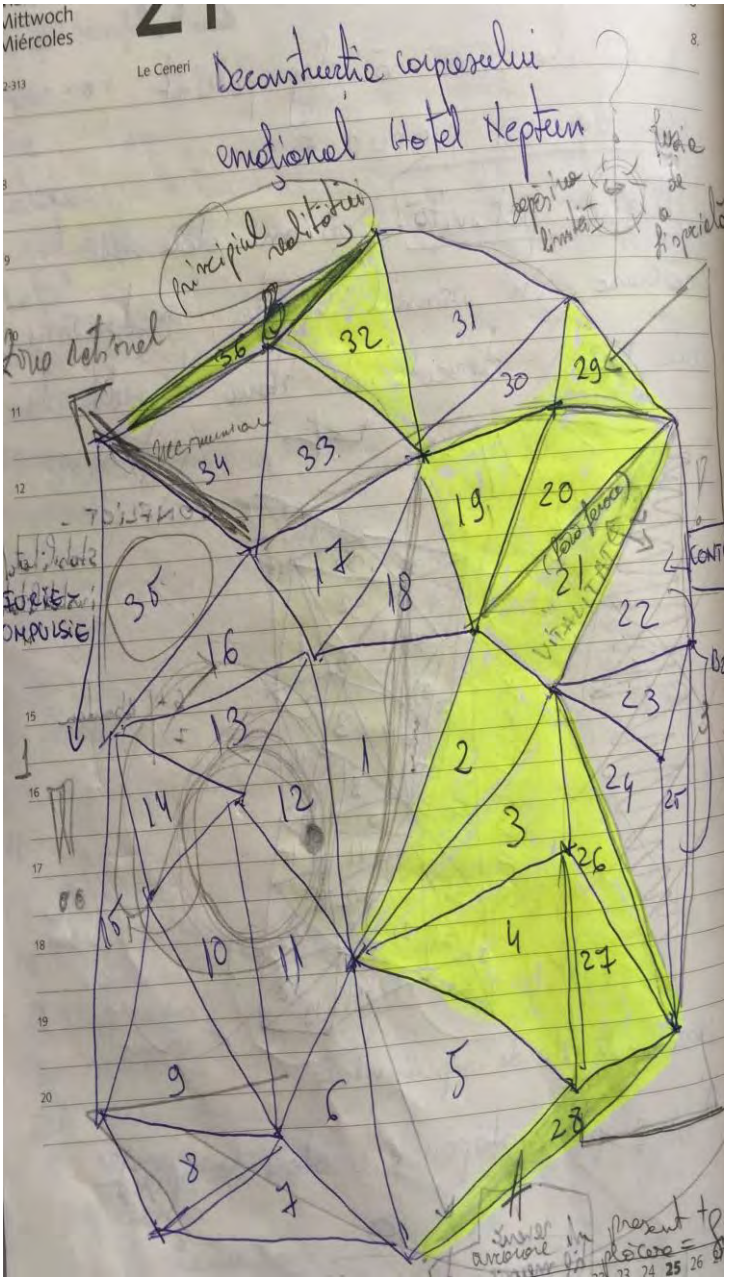
Îmi iau cu mine și agenda. Mai întâi mă plimb prin toate locurile copilăriei. Fac și un filmuleț[39] în care îmi descriu dubiile față de paradisul meu pierdut.

După care mă postez în fața hotelului. Chiar pe piedestalul statuii de marmură cu zeul Neptun. Mă pun pe reflectat. Mai bine de jumătate de oră parcurg cu ochii minții mai toate întâmplările și trăirile pe care mi le aminteam față de locul cu pricina.

Oscilez între avânt și deznădejde. Vreau să fac cumva în a scoate tot ce-i mai bun din nostalgie. Adică să rămân cu avântul și forța pe care le simțeam în copilărie. Să le folosesc pragmatic, ca un om mare.

Fac un joculeț.

[39] https://www.youtube.com/watch?v=22lFuVV_WKw



1. *frică*
2. *curaj*
3. *avânt*
4. *îndrăzneală*
5. *pericol*
6. *trecut*
7. *decrepit*
8. *tristețe*
9. *durere*
10. *derivă*
11. *melancolie*
12. *furie*
13. *deznădejde*
14. *vid*
15. *nostalgie*
16. *compulsie*
17. *crispare*
18. *reverie*
19. *visare*
20. *entuziasm*
21. *forță feroce – VITALITATE*
22. *abandon*
23. *deziluzie*
24. *iluzie*
25. *blocaj*
26. *fascinație*
27. *curiozitate*
28. *plăcere*
29. *rebeliune*
30. *forța interzisului*
31. *fetișizare*
32. *contemplare*
33. *fugă în trecut*
34. *izolare*
35. *desprindere de trecut*
36. *ancorare în prezent*

Figura 8. Joc proiectiv cu nostalgia legată de hotel Neptun.

Imediat ce termin simt un zvâc de eliberare și avânt. Dar și o undă de frică. Căci mă gândesc că poate sunt definitiv blocată în trecutul idealizat și fetișizat.

E o manifestare a naturii mele duale. Pe care o aveam încă din copilărie.

Nu degeaba mă reprezentam drept salvator și tartor sau exterminator și mântuitor.

Inclusiv față de entitatea terapeutică aveam o atitudine dual㠠. Parcă într-o mână aveam paloșul revoltei menit să-i taie capul incompetent. Iar în altă mână aveam ramura de măslin a păcii. Pe care voiam să i-o ofer pentru sprijinul punctual și să încheiem colaborarea în termeni pozitivi.

Nu îmi conștientizam această atitudine prea bine.

Discuția terapeutică pe care am avut-o în baza jocului m-a năucit. La sfârșit mi-a fost confirmat că pot să-mi pun forța să meargă înainte. Și că nostalgia mea avea un sens.

Început prin a arăta filmulețul pe care îl făcusem. Mi-a spus că pe lângă melancolie și tristețe fac și dovada unei ciude față de trecut. Cică se vedea un soi de „delăsare în predarea față de trecut, susținută de plăcerea compulsivă a fugii mele după trecut”.

M-a înfuriat ideea de delăsare. Păi ce eram eu, chiar așa ultima nevolnică, care nu e în stare să se desprindă de trecut? Eram eu prizoniera trecutului?

Mărturisesc frica de a duce la infinit fetișizarea trecutului. Agentul e în toane bune, mă susține.

Zice că are încredere în capabilitatea mea de a pune trecutul acolo unde îi este locul și de a mă bucura cum se cuvine de prezent.

- Știți ce? Lucrul ăsta apare și în jocul pe care l-am făcut acolo. Am forță feroce, curaj, avânt și îndrăzneală. Ia uitați.

Deschid agenda și îi arăt. Își plimbă ochii dintr-o parte în alta mai ceva ca niciodată.

- Via, să nu mi-o iei în nume de rău dar se vede aici un conflict de toată frumusețea.

- Știu! Frica (1) e exact lângă curaj (2). Pericolul (5) e exact lângă îndrăzneală (4). Plus că frica și pericolul au triunghiuri mai mari. E clar că nu-i a bună cu nostalgia mea. O să o iau razna.

- Nu e cazul. Uite ai aici forța interzisului (30), chiar lângă fetișizare (31). Poate îți pui pe un piedestal depășirea de limită și iluzia de a fi specială.

- Așa ziceți?

- Da, ar mai fi cercul vicios 10-11-12-13-14. Derivă-melancolie-furie-deznădejde-vid. Un refuz de a crește și a asuma.

- Sau poate o frică irațională.

- Izolarea (34) prezentă lângă desprinderea de trecut (33) denotă o puternică tendință de a raționaliza lucrurile. Te mai poți lăsa și în voia lor, să le trăiești.

- Am trăit și răstrăit nostalgia asta. Vreau să mă disociez de ea. Și de frică!

- Probabil că vrei să spui detașare, care este o alegere conștientă, integrată în starea de prezență. Disocierea e inconștientă, e parte din reprimare și blocaj.

- Așa e! Îngrozitor! M-am pierdut cu firea. M-am prostit de la atâta raționalizare.

- Ce facem acum? Picăm în extrema cealaltă?

- Păi dacă aflu numai uriciuni despre mine.

- Dai aici și pilonii încrederii în sine, curajul (2), avântul (3) și îndrăzneala (4).

- Pe astea le vreau de la mine. Plus forța feroce, vitalitatea, curiozitatea, entuziasmul. Restul sunt niște bălării complicate de care mă împiedic. Și nu mă lasă să fiu forțoasă.

- Poți alege să nu le mai lași spațiu.

- Aha un fel de să am inima deschisă la nou, ca să nu mai fie loc de nostalgie și melancolie.

Agentul face ochii mari și exclamă.

- Asta e!

- Aaa! Păi stați așa că nu e suficient. Trebuie să am și capul sus, să bag forța înainte, să am inima deschisă și alegerea întinsă!

- *Explorând și verbalizând lucrurile capătă un rotund.*

- Da trebuie să recunosc că nu mă așteptam ca lucrurile să iasă așa de bine pornind de la joculețul acesta. Vedeți am început să vorbesc de emoții. Și asta cu inima deschisă mi-a ieșit pe gură fără să o gândesc. Ce vreți să ziceți cu cercul?

- Nostalgia ta nu a fost verbalizată ani de zile. A fost ceva și nu s-a rotunjit, nu s-a exprimat. Nu a fost împărtășită cu ceilalți. Nu i-am făcut părtași la observațiile pe care le aveam asupra lucrurilor din jur. Am rămas închisă.

- Păi dacă nu aveam cu cine... Dar să știți că am înțeles importanța verbalizării emoțiilor.

- *Verbalizând, completez spațiul și trăirea mea, cresc.*

- Da, dar nu cred că e suficient să faci logoree permanentă. Mai e și starea aia de spirit a stăpânirii de sine. Care face toată muzica. Și nu știu dacă sunt chiar capabilă să o dobândesc.

- *Ai toate resursele pentru a ajunge la o atitudine sănătoasă. La firesc, la util, la necesar, la buna măsură, la potrivit.*

Mă susținea grupa mare, din abundență.

După ședință mă simțeam într-o formă nemaipomenită. Plină de avânt, încredere și voioșie. Aveam să le vin eu de hac la toate. Să mă stăpânesc, să scap de frică și să fac ceva respectabil cu mine.

Eram un om simplu de motivat. Ori reacționam din revoltă, din spirit de frondă, din ciudă. Ori la laude și încurajări. În baza celor două mi se întâmplaseră toate modificările comportamentale și atitudinale de la terapie.

Bun, fusesem încurajată și prinsesem încredere. Dar ce era de făcut mai departe?

Mă apropiam cu pași repezi de cea de-a treia decadă din viață. Făcusem câte ceva cu mine și nu îmi părea suficient. Mai voiam ceva care să îmi asigure respectul social. Eventual să îmi și valorifice nițel și însușirile.

Parcă trebuia să-mi găsesc ceva nou de făcut. Din lipsă de altceva mă hotărăsc să schimb o parte din mobila veche din apartamentul mamei. Mă scoteau din țâțâni paturile și canapelele. Erau pline de gloduri, cu arcurile distruse și gropi înfundate cu cârpe. O adevărată tortură pentru spatele meu.

Mă duc să iau măsurătorile întru a lua două divanuri și un pat mare de la Ikea. Voiam să păstrez aerul vechi al casei. Mai ales că restul mobilei era sănătoasă. Și îmi mai amintea și de bunici și copilărie.

Măsor dar îmi expun și noul tumult interior. Vorbind chiar găsesc o nouă perspectivă. Al dracului agent, avusese dreptate cu verbalizarea.

I-am expus mamei ce am făcut în ultimii ani, mulțumirea că am reușit ceva. Dar și că îmi mai trebuia ceva. Mă laud nițel, că sunt speculativă, creativă, inteligentă.

Îmi iese porumbelul pe gură. Ajung la concluzia că voi încerca diplomația. Altceva mai nimerit nici că se putea. Mediu elitist și divers. Dar și statut și recunoaștere socială. Înțelesesem eu încă din țâncie că diplomații sunt niște oameni bine văzuți de societate. Și respectați.

Găsisem un nou obiectiv de atins întru obținerea confirmării și gratificării din partea societății. Și aceasta îmi dădea o nouă doză de încredere în mine. Scăpam de percepția frustrantă că din perspectiva societății nu eram un om demn și respectabil.

Poate că jocul meu proiectiv cu nostalgia avusese și el un cuvânt de spus în alegerea noului obiectiv.

În hotelul Neptun avusesem ocazia să observ o sumedenie de turiști străini. Dar și tot felul de demnitari, de oameni la costum, cu ștaif. Văzusem în carne și oase și câțiva politicieni pe care îi știam de la televizor. Mă fascinau, îmi doream ca la un moment dat să am nițel acces în lumea lor, să înțeleg ce îi face atât de stăpâni pe ei.

Voiam să mă vâr nițel în domeniul diplomatic ca să înțeleg cu se se mănâncă treaba. Poate era o reactivare a dorințelor mele de la 9-10 ani, când mă intrigau și demnitarii și străinii din hotel.

Și am luat-o de bună. Am făcut ce era de făcut ca să intru în formarea de șase luni oferită de IDR. Îmi ziceam că poate ajung diplomat și scap de frustrarea că nu am carieră.

La terapie m-am afundat și mai și în emoții. Scăpasem de ghimpele job-ului. Nu o rezolvasem nici cu încrederea, nici cu finalizarea cărții și terapiei.

Vine terapia. Povestesc nițel de noul meu obiectiv. După care încep să mă plâng că nu am încrederea în mine stabilă, că n-am spiritul stăpânirii de sine.

Mi se recomandă să iau în calcul *percepția clară, adaptabilă a sinelui*.

- Adică?

- Acel simplu "Eu sunt".

- Păi asta am și făcut, am spus ce sunt. Că încă nu am încredere și vreau stăpânire de sine. Ce să vă mai spun? Că sunt speculativă și inocentă în același timp? Că îmi place viața? Că îmi place să observ și să înțeleg? Că sunt rezistentă și viguroasă? Că mă adaptez? Asta nu denotă o percepție clară și adaptabilă, căci nu am stăpânirea de sine. Înțelegeți?

- *Sinele este perfectibil și poate fi supus alchimizării, dezamalgamării și integrării*.

- Mamă dezamalgamarea asta mă bântuie de la începuturile terapiei. Nu știu ce să mă mai fac cu ea!

Agentul oftează. Ia o pauză și mă pune iar să-i evaluez metoda.

- Via, știu că am mai vorbit despre ce simți tu despre tot ce am lucrat noi până acum…

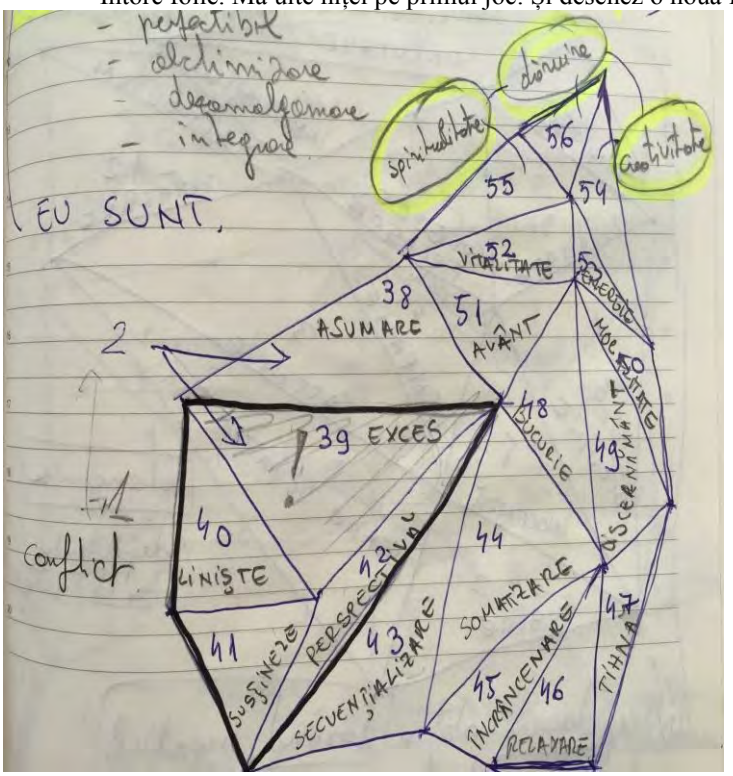
- Da, așa am ajuns să inventez jocul proiectiv.

- Ai mai avea ceva de adăugat și completat față de ce ai mai spus?

- Poate. Stați să mă gândesc nițel..

Hait! Îmi dă oare o nouă șansă să mă dezrobesc de luminata-i domnie? Poate încercarea mea de a îmbrățișa cariera diplomatică îi convinsese orgoliul că merit eliberarea.

Întorc foile. Mă uite nițel pe primul joc. Și desenez o nouă formă.



38. asumare
39. exces
40. liniște
41. susținere
42. perspectivă
43. secvențializare
44. somatizare
45. încrâncenare
46. relaxare
47. tihnă
48. bucurie
49. discernământ
50. moralitate
51. avânt
52. vitalitate
53. energie

Figura 9. Joc proiectiv cu procesul terapeutic – partea a doua

Excesul (39) avea cel mai mare triunghi. Nu pe degeaba. Simțeam că făcusem prea multă terapie. Însă nu aveam curajul să o spun. Din frică că nu mi-aș putea duce la capăt excesul de a scrie o carte de pe urma terapiei.

Plus că dinamica terapiei era un alt exces. Ședințele aveau loc la mine acasă iar eu citisem psihanaliză și TCC, ca să verific agentul.

Excesul era modus operandi pentru mine. Îmi plăceau abuzurile, exagerările, să fac până nu mai pot. Știam că funcționam în logica cui pe cui se scoate, că excesul era aproape de inima mea. Clar preferam un exces bun sau rău în loc de un echilibru palid și anost. Era mai intens. N-ai cum să diluezi sângele pătimaș. Poți cel mult să îl direcționezi să fie mai pragmatic și productiv.

Îmi cam asumasem natura excesivă. De aceea asumarea (38) era fix deasupra excesului (39). Împreună puteau forma un romb. S-ar fi putut spune că terapia era pentru mine un exces asumat.

Mă jucam, manipulam, depășeam cu mult limitele unei terapii normale. Aveam și așteptarea de a scoate lucruri bune din mine în baza terapiei. Să obțin încrederea și stăpânirea de sine. Dar și să fiu izbăvită de terapie prin scrierea unei cărți.

Poate inconștient mă poziționam ca un pușcăriaș care își reducea anii de carceră prin gesturi auctoriale. Adrian Năstase, fost premier al României și Sorin Ovidiu Vântu, un controversat om de afaceri, își micșoraseră pedepsele cu privațiune de libertate prin scrierea unor cărți[40].

Chiar vedeam terapia ca un fel de carceră. Nu mă puteam manifesta în voie la ședințe. Agentul nu gusta umorul meu cinic. Nu avea plăceri dionisiace și interpreta lumea prin filtrul bunei-cuviințe. Nu buna cuviință derivată din stăpânirea de sine ce gravitează în jurul forței și vigorii. Ci aceea mai palidă, a echilibrului și a lipsei de exces. Mai făcea excese povestindu-mi uneori de cuibul de viespi și invidiile de la celălalt loc de muncă al domniei sale. Nu mă interesau coteriile și bârfele. Erau plictisitoare, dovezi de slăbiciune și atât.

Nu puteam grăi oroarea excesului meu terapeutic. Am zis-o printre rânduri.

- Ia uitați ce mare e excesul ăsta. Nu e doar aici în formă, ci și în viața mea de zi cu zi. Trebuie să recunosc că mi-am adus excesele și aici în spațiul de lucru. Iar dumneavoastră v-ați mulat pe structura mea a excesului.

- Dacă ai ști de câte ori plecam cu energia la pământ de la tine! Efectiv mă storceai de energie.

- Știu. Cam așa mă simt și eu acum că lucrăm cu emoția. Uitați că excesul e între asumare (38) și perspectivă (42). Ceva tot am dobândit. N-a fost în zadar. Ia uitați, mai sunt acolo și liniștea (40) și susținerea (41).

- Dar excesul e la mijloc, le toxifiază pe toate.

Și de cum spune asta ia un marker negru din ocaua mea cu pixuri (chiar și acum instrumentele mele de scris sunt într-o veche oca de alamă). Și bagă într-un chenar negru liniștea, susținerea, perspectiva și excesul.

- Da, cam urât. Mă ia durerea de cap.

- Excesul toxifiază și voia bună. Și mai ai aici încrâncenarea (45) și somatizarea (44) între bucurie (48) și relaxare (46).

- Aha, intru în somatizare pentru că lucrez logica excesului, dar uitați că secvențializarea (43) este între somatizare (44) și perspectivă (42). Asta poate însemna nu doar că somatizarea îmi distorsionează perspectiva, ci și că pot secvențializa somatizarea. Adică să o observ, să o despart în secvențe mai mici și să îi înțeleg mecanismul de funcționare.

- Lucrul pe secvențe mici este util.

- Poate de aia și am pus secvențializarea acolo, deși sincer îmi pare un cuvânt lung și complicat. Știți că îmi plac chestiile bombastice. Am priceput să o iau mai încet, trepat-treptat, pe secvențe mici, să rezolv pas cu pas conflictele mele interne, pentru ca apoi, tot din aproape în aproape să mă construiesc cum se cuvine, să ajung la individuație.

- Ai grijă la individuație, să nu intri în exces perfecționist.

Îmi măsurasem cuvintele astfel încât să-i imit discursul și tot îmi găsea nod în papură. Lasă că vezi tu cum te pun cu botul pe labe. Îmi dreg vocea și bag un mini-monolog.

- Am priceput acum multă vreme că orgoliul mă pândește pe după colț. Mai că îmi vine să plâng. Da, vreau eu laurii unei existențe desăvârșite atestate și gratificate social. Da îmi doresc și eu o țâră de liniște și împăcare. Pentru păcatele mele, de aceea am și pus în desen tihna (47), relaxarea (46), bucuria (48). Am realizat cu ajutorul terapiei că pot avea parte de ele. Nu sunt capabilă să le resimt fluid, apar și dispar ca măgarul în ceață. De ce? Pentru că mă bântuie tensiunea aceea a mea, fie că nu sunt suficient de bună, fie că mă plictisesc, fie că nu se întâmplă lucruri suficient de intense... Dar vreau și eu să resmit constant bucurie față de propria-mi persoană. Să nu mai fiu o otrăvită.

Agentul se uită cu oarecare mirare la mine. Îi livrasem un discurs emoțional despre impactul pe care îl avusese asupra mea. Pesemne avea mișcare la inimă. Devine cooperant, mă susține.

- Via, uite-te ce mai ai tu acolo în desen.

- Sunt multe, nu știu la care vă referiți.

- Discernământul (49) și moralitatea (50) sunt între bucurie (48) și energie (49). Ai baza morală necesară bucuriei față de propria persoană. Avântul (51) e lipit de bucurie iar vitalitatea (52) de energie (53). Ai cele necesare pentru a fi un om așa cum îți dorești și pentru a te bucura de viață ca toți ceilalți.

- Mă unge pe suflet că vă aud spunând asta. Poate ar trebui să îmi arătați mai des apreceiere.

- Totuși nu sunt aici ca să te laud ci ca să te ajut să vezi o imagine clară a ta. Să fiu o oglindă fidelă.

- Mda, se pare că sunt plină de urâciuni.

- Toate pot fi lucrate, din moment ce au fost puse în cuvânt, pe jumătate sunt ca și rezolvate. Totul depinde de tine, să ai răbdare și stare de prezență.

- Și mai ales stăpânire de sine. Știți ce? În cinci zile o să fac 30 de ani, vârstă pe care ăștia de-o seamă cu mine o văd ca pe un fel de duh rău, de catastrofă.

- E o vârstă asociată cu o încărcătură simbolică.

---

[40] http://www.gandul.info/stiri/cati-detinuti-au-devenit-scriitori-peste-noapte-ca-sa-scrii-o-carte-trebuie-sa-stii-sa-scrii-daca-l-as-vedea-pe-nutu-camataru-ca-scrie-ar-fi-niste-semne-de-intrebare-10994871 (accesat la 19.07.2016)

- Pai da. Lumea se așteaptă ca la 30 de ani să fi realizat, să ai carieră bună, casă, mașină, familie și copii. Și mulți nu le au și îi ia angoasa că sunt de nimic. Am trecut și eu prin momentul ăla cu nu se poate să fi realizat fără carieră și relație de cuplu. După ce împlinisem 28 de ani.

- Mi se pare că ți-am spus și atunci că este o condiționare fără rost.

- Da vă amintiți bine. Am observat și eu asta. După ce mi-am scris disertația și am dat de finlandez. Și m-am apucat să scriu povești. Așa mi-am dat seama că vreau să las ceva în urma mea. A apărut oportunitatea cu casa. Am reușit să iau o casă până în 30 de ani. Se poate spune că sunt realizată, dar.. tot nu sunt mulțumită. Vreau mai mult!

- Poți începe chiar cu desenul acesta. I-ai mai aduga ceva?

Îmi venea să-i zic vreo două, dar am băgat capul între umeri și i-am dat ce voia. Poate avea să fie reciprocă treaba.

- Gata. Am pus spiritualitate (55), e unul dintre vectorii bunei măsuri. Dăruire (56) ca să fiu capabilă să mă dăruiesc mie și celorlalți cu folos...

După ce am zis gogomănia cu dăruirea am luat o pauză. Simțeam un nod scârbos în stomac. Nu-mi plăcea deloc de dăruire, nu avea legătură cu focul meu viu. Puteam să zic dedicație, cu care eram de acord, dar am băgat înadins dăruirea. Ca să fac entitatea să se simtă bine, să fie în toane bune și să mă susțină în continuare. Mai ales să mă elibereze de jugul dărniciei emfatice, adică de necesitatea lucrului cu sine.

- Dăruiește și vei dobândi. Cam asta e în rostul vieții.

Deci îi picase bine dăruirea.

- Vreau să dăruiesc lumii creativitatea mea, să las ceva bun în urma mea. Și să o bag cu folos în ceva. Să-mi iasă și bani și cunoaștere din ea.

Agentul era satisfăcut și a rămas să ne vedem în dimineața zilei mele de naștere.

Mie acele adăugiri îmi păreau o căcărează pusă drept cireașă pe un tort din ăla bunu.

Cu spiritualitatea stăteam bine, aveam propriul meu mod de a percepe și reprezenta supranaturalul. De creativitatea mea nu mă îndoisem niciodată. Iar dăruirea era pentru a-i face pe plac agentului.

Până la aniversare am luat divanurile și paturile pentru apartamentul în care stătea mama și m-am apucat să-mi scriu CV-ul de care aveam nevoie pentru a fi admisă la IDR.

Pe 23, fix înaintea zilei mele de naștere am scos răcăciunile de paturi și canapeaua cea veche. Dar și un dulap. Căci m-am decis că șifonierul cel vechi era cam rablagit. Evident că am cumpărat unul nou să-l pun în loc. Doar nu era s-o las pe mama să-și țină zestrea pe scaune și în saci.

La miezul nopții am băut un pahar de șampanie singură. Propunându-mi să învăț să-mi folosesc logica excesului după bunul meu plac. Să nu mai fiu eu sclava exceselor. Să fac carnaval doar atunci când vreau. Nu din nestăpânire.

Și să realizez lucruri mari cu mine.

M-am culcat împăcată. Simțeam că mă cinstisem ca un om mare. Nu cu tămbălău și vălmășag, cum făcusem la mai toate aniversările mele de până atunci.

M-am trezit devreme cu poftă de treabă.

Vârsta de treizeci de ani.

Mi-am zis că voi fi activă și productivă întreaga zi. Să serbez prin mucă și trudă, dacă tot era o zi cu încărcătură simbolică. Să fac pe dracul în patru ca să obțin și eu starea de spirit a stăpânirii de sine.

Să nu am așteptări de atenție, gratificare și preamărire doar pentru că era ziua mea și așa mi se părea mie, încă din copilărie, că de ziua mea trebuia să fiu centrul universului.

Agentul își face apariția la opt dimineața așa cum stabilisem. Voiam să încep ziua devreme. Și productiv. În măsura posibilităților.

- Am petrecut ca cel mai mare satir[41], ca un Dionisos înflăcărat. Ani de zile. Anul ăsta, că intru în maturitate, vreau să fiu cumpătată și muncitoare. Mă nemulțumește că nu am îmbrățișat ordinea, disciplina și munca la timpul lor. M-am trezit cam târziu să vreau să fac și să am ce se cuvine.

Preț de câteva minute bune mi-am vărsat tot amarul că nu mă făcusem om mare mai din timp. Până m-a întrerupt entitatea terapeutică.

- *Auto-blamarea este o componentă din orgoliu, așteaptă o gratificare, o compensare*.

Parcă voia să mă facă de doi bani fix de ziua mea. Avea ciudă pe mine. Nu putea să mă încurajeze un pic?!

- Și cum de nu mi-ați spus asta până acum?

- *Era atât de vehement exprimat orgoliul încât nu putea fi sesizat orgoliul.*

La ce răspuns îmi dăduse era clar că era în pasă proastă și epuizare psihică. Nu prea am ce-i face dar hai să încerc.

- Pe mine mă preocupă ce am vorbit data trecută. Faza cu excesul. Îmi doresc să îmi orientez vâna excesivă după dorință. Mi-e clar că nu o să mă fac eu din satir o gărgăriță diafană și sfioasă. Dar vreau să îmi stăpânesc și pun la treabă zvâcul. Înțelegeți?

- Ai putea începe prin a te identifica cu ceva de același gen cu tine, nu cu ceva din genul animalic.

---

[41] epitet dat unui om cinic și desfrânat, cu instincte brutale.

- Atunci de ce mai există mitologie? Doar ca s-o contemplăm? Nu zicea Jung de ecuația mitologică personală?

- Ai grijă să nu pici în extrema cealaltă.

- Ok. Haideți să lucrăm orgoliul. Nu că nu l-am fi abordat de zeci de ori până acum.

- E un moment dăruit, e ziua ta, s-ar putea să reușești.

Delira tâmpenii. Mult nu mai lipsea și mă îndemna să pup și o cruce în ideea de a-mi primi cum se cuvine darurile de la Dumnezeu.

M-am stăpânit și i-am intrat în joc. Puteam să-mi dovedesc măcar mie de ce pot fi în stare.

- Bun. Deci am împroșcat cu orgoliu în toate părțile. Ani de zile. Așteptări că sunt specială, că mi se cuvine. Nu mi se cuvine nimic...

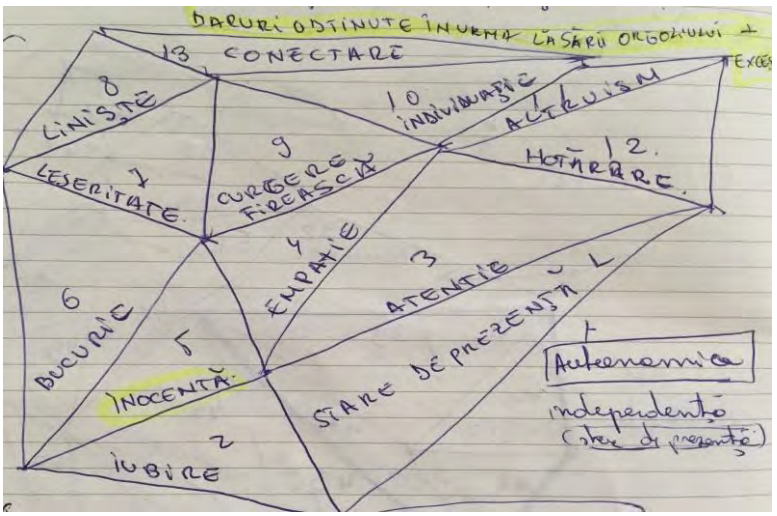
Mă uit la agent. Dă din cap aprobator. Clar nu-i în toate mințile. Nici eu că mă prind în jocul bolnav de a-i face pe plac. Continui.

- E evident că nici orgoliul nici exagerarea nu-mi aduc nimic bun. O să mă gândesc la darurile obținute în urma lăsării orgoliului și excesului.

- *Orgoliul e de multe ori în tandem cu excesul*. Din orgoliu se vrea să se facă mai mult decât e cazul sau simți că ți se cuvine mai mult decât ai nevoie.

Mi-am zis că trebuie să fac un joc în cinstea domniei sale. În care să-i bag toate bazaconiile cu care mă hrănise ani de zile.

Iată ce a ieșit:



1. stare de prezență
2. iubire
3. atenție
4. empatie
5. inocență
6. bucurie
7. lejeritate
8. liniște
9. curgere firească
10. individuație
11. altruism
12. hotărâre
13. conectare

Figura 10. Joc în cinstea persoanei de la terapie -1-

Hotărârea era ceva al meu și numai al meu. Agentul nu-mi spusese vreodată că era nevoie să fiu mai hotărâtă. Mie însă îmi părea că e o dovadă a spiritului stăpânirii de sine și a tăriei de caracter.

Inocența îmi fusese aplaudată. Știam că o am. Datorită ei mă așteptam să închei cu bine terapia, fără să supăr agentul.

Altruismul îl aveam.

Bucuria de asemenea. Numai că agentul nu accepta bucuriile mele dionisiace, verva sângelui meu pătimaș.

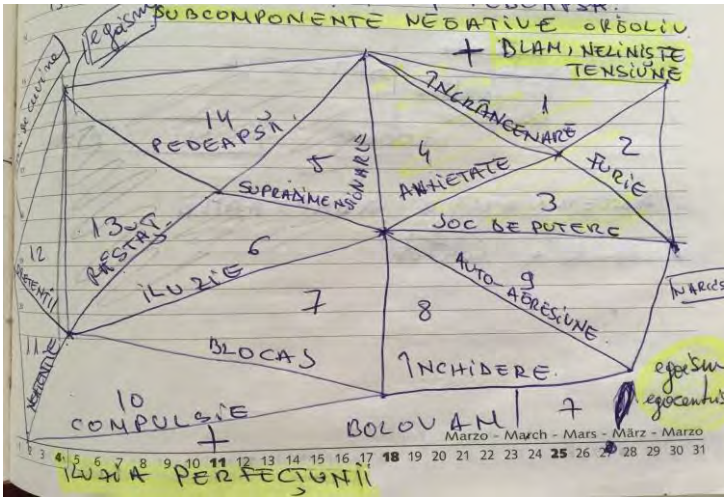
Liniștea, lejeritatea, conectarea și atenția îmi păreau a fi demne de a-mi fi crescute. Iar individuația era așteptarea mea idealizată de când citisem Jung.

Cum scriam eu acolo la joc îmi spuneam că individuația presupune a-ți dezvolta și ceea ce îți e mai puțin specific. Adică iubirea și empatia.

Starea de prezență și curgerea firească erau gogomăniile trecute de dragul entității terapeutice.

Îi arăt și citesc desenul. Îmi spune că stării de prezență îi pot fi adăugate și autonomia și independența.

După care mă îndeamnă să prezint și lucrurile rele pe care mi le aduce orgoliul, subcomponentele lui negative. Am mai făcut un desen.



1. încrâncenare
2. furie
3. joc de putere
4. anxietate
5. supra-dimensionare.
6. iluzie
7. blocaj
8. închidere
9. auto-agresiune
10. compulsie
11. neatenție
12. pretenții
13. răsfăț
14. pedeapsă.

Figura 11. Joc în cinstea persoanei de la terapie -2-

Trecusem înadins mai multe. Să văd dacă agentul observă că am mai multe componente negative. Și că prin ele mă auto-pedepseam. Nu s-a sesizat.

Părea în culmea satisfacției.

Mi-a subliniat că încrâncenarea (1), furia (2), jocul de putere (3) și anxietatea (4) fac un bolovan căruia i se mai adaugă blamul, neliniștea și tensiunea. Că pedeapsa e o dovadă e egoism și de „mi se cuvine". Că auto-agresiunea are la bază narcisismul, egoismul și egocentrismul. Iar compulsia vine la pachet cu iluzia perfecțiunii.

Mă făcea harcea-parcea. Înghițeam în sec, spunându-mi în continuu că mă pot stăpâni. Poate luminata domnie terapeutică era ființa orgolioasă care nu era capabilă să treacă peste atribuirea propriilor caracteristici clienților săi.

M-am detașat și i-am dat apă la moară. În speranța că poate scot și ceva bun din catacombele orgolioase ale minții și sufletului agentului.

- Din câte înțeleg acum de la dumneavoastră se pare că orgoliul e un soi de dușman universal.

- Ee, să nu exagerăm lucrurile. *Un om orgolios este un om vulnerabil. Cu cât deficitul e mai manifest, cu atât excesul e mai puternic.*

Îmi stătea pe limbă să întreb dacă se consideră un om vulnerabil. N-am făcut-o. Am dat-o pe mine.

- Deci excesele mele nu fac decât să îmi compenseze lipsuri. Nu intră în calcul și ideea că poate așa sunt eu, mai intensă și mai năvalnică? Și că nu-i nevoie să aleg după deficite ci să îmi strunesc avântul și poftele în direcțiile potrivite?

Strânge buzele nițel. Pesemne nu-i convine să-i fie contrazisă domnia. Deh, așa sunt oamenii orgolioși. Fie se supără. Ori o dau la întors. Mai ales dacă sunt terapeuți. Meseria nu le permite să fie categorici.

- Via, fiecare om e propriul său stăpân.

Rânjesc satisfăcută. După care revin la orgoliu.

- Dar care ar fi antidotul orgoliului?

- *Bucuria interioară.*

- Și cum o dobândim?

- *Se construiește din multitudinea de roluri pe care le am față de ceilalți. Altfel poate apare auto-suficiența.*

Era în pasa cea mai rea. În orice găsea motiv de jale orgolioasă.

- Ce bucuria nu ar avea șanse să se transforme în auto-suficiență?

- *Bucuria de a fi util. Dă energie în a merge mai departe.*

Îmi dăduse motivul pentru care era în pasă proastă. Probabil pățise ceva neplăcut, se simțea fără de resurse și își zicea că face utilitate prin venirea la ședința mea. Din păcate nu reușise să se detașeze de drama pe care o avea. Cânta cu nebunie la naiul orgoliului.

Mi-am schimbat discursul. Poate avea să înțeleagă printre rânduri că m-am prins de ce simte.

- Știți eu nu am probleme cu energia în a merge mai departe. Nu m-am plâns vreodată că nu am energie. Nici n-am simțit-o. Drept e că uneori mă plictisesc și obosesc. Pentru că nu îmi place ce fac.

- Îți poți găsi ce îți place.

- Păi mi-am găsit. Doar că nu îmi pot controla voința. Când mă întreb ce pot face eu multe ore fără să obosesc îmi vin mai multe. Să scriu. Știți că aia cu tabloul am scris-o în trei zile și nu am simțit fir de oboseală. Să lucrez cu oamenii. Când lucram în bar stăteam și 15-16 ore în picioare și nu oboseam. Când am ceva de meșterit stau și fac până termin. Când am zugrăvit am stat și 10-12 ore și nu m-am simțit obosită. La culcare picam ca sacul. A doua zi o luam de la început...

Fac o pauză ca să-i induc agentului că ar fi cazul să mă completeze. Nu o face. Se uită la mine fără de expresie. Continui.

- Rezist dacă am motivația, un scop bine reprezentat. Fac multe ore, fără să obosesc. Ar putea fi aia cu Flow-ul lui Mihály Csíkszentmihályi. Da' n-am chef de ea, e prea savantă. Cum ați explica rezistența fără de oboseală?

- *A face multe ore ceva fără a obosi presupune existența unei atenții concentrate, stabile, distributive și deschise. Poate fi descrisă și drept focus. Oamenii pot fi focusați ore în șir atunci când atribuie o semnificație potrivită și motivantă muncii lor*.

- Super! Vreau să pot face asta după propria mea voință. Să fiu în stare să bag focusu' după bunul meu plac. Nu după context și motivații inconștiente.

Se uită lung la mine și își plimbă ochii dintr-o parte în alta.

- Ceea ce ajută ar fi *alternanța adaptabilă. Între calități și limite, între odihnă și atenție, între joacă și muncă.*

Era o trăznaie mai beteagă ca flow-ul lui Mihaly. N-aveam ce să scot. Totuși insist să îmi dea un exemplu. Începe să îmi vorbească de analiza tranzacțională și alternanța potrivită între cele trei instanțe ale eului, părinte, adult și copil. Ce e adaptat și ce nu e adaptat. Îmi face și un desen cu trei cercuri în agendă.

Guiță niște enormități de fuge și curca beată. O sforăială de toată jena. E un fel adaptare schiloadă și populistă a schemei cu sine (copil, instinctual), eu (adult, decizie) și supra-eu (părinte, judecată înaltă, sediul simțului moral) construită de Freud. Nici nu merită să o detaliez mai mult de atât.

Îi ascult prezentarea după care încep să i-o ocărăsc subtil. Îi zic de dezvoltarea personală pe care le-o fac companiile angajaților. Care e un fel de psihologie de mâna a doua, ce încearcă să îi bage pe toți în același tipare.

Evident că îmi zice ceva care să mă facă să mă îndoiesc de mine. Îmi povestește despre importanța inserției sociale în construirea eului adult.

Mă simt vinovată că nu am și eu o inserție socială demnă, o carieră frumoasă. Îmi pun pe tavă vina în fața agentului. Parcă mă ascultă cu satisfacție. La sfârșit mă îndeamnă ca data viitoare să lucrăm pe destructurarea orgoliului pe instanța inserției sociale.

Avusesem parte de o ședință aniversară în care mâncasem pelin și cucută din palma entității terapeutice. Poate o meritam din moment ce împlineam treizeci de ani și încă nu aveam un rol demn și respectabil în societate.

În generația mea vârsta de treizeci de ani e văzută ca un lucru nedorit, intrarea în infernala și serioasa maturitate, începutul îmbătrânirii și decăderii fizice. E un fel de criză pentru cei care nu au familii, copii și slujbe stabile.

E un fenomen generalizat. L-au seiszat și psihologii și sociologii. A fost denumit "Generația Peter Pan". E formată din indivizi cu vârste între 25 și 39 de ani, "adultescenții".

"Cariera lor nu se află într-un punct definitoriu, nu știu încotro se îndreaptă, au sau nu relații, dar toți fug de căsătorie și, mai ales, de copii. Planurile lor de viitor includ, cel mult, o vacanță de vară[42]".

Statisticile arată că atât în România, cât și în întreaga Europă, sunt din ce în ce mai mulți adultescenți care locuiesc cu părinții, nu au o slujbă stabilă, se concentrează mai mult pe prezent, nu sunt căsătoriți și nu au copii.

Se știe de mulți ani că majoritatea țărilor dezvoltate au intrat pe spor natural negativ, adică mor mai mulți oameni decât se nasc.

Eu nu mă simțeam iresponsabilă și fără planuri de viitor. Știam că trăisem cu toate motoarele plăcerile momentului. Reușisem să le țin în frâu ca să scriu și să iau casa.

Eram mândră de mine că reușisem. Nu mi se părea suficient. Puteam să îmi însușesc și mai multă stăpânire de sine și detereminare. Ca să las ceva bun în urma mea.

Îmi începusem aniversarea cu mai multe palme metaforice pe după ceafă. Nu m-au dărâmat. Știam că pot fi umilă și persistentă în a obține ce voiam.

Am continuat ziua prin muncă. Mi-am terminat de scris CV-ul, construit sforăitor și cu limbă de lemn. Numai bun ca să fiu acceptată la Institutul Diplomatic.

Apoi m-am dus la mama să montez mobila. Am meșterit până seara alături de o tanti care o ajuta pe mama la curățenie și un prieten. Mă simțeam bine, mă serbam prin muncă. Era o noutate. Îi dădeam cu tifla spiritului adultescent. La sfârșit am ciocnit un pahar de șampanie și am mâncat o felie de tort.

Eram mulțumită, avusesem o aniversare simbolică. Îmi spunea că mă pot stăpâni și ajunge acolo unde voiam. Adică la spiritul stăpânirii de sine și la o cunună de realizări.

În zilele ce au urmat am terminat de aranjat apartamentul mamei ca la carte și i-am dat înainte cu actele și recomandările care îmi trebuiau pentru admiterea la IDR.

Vine terapia. Povestesc ce am făcut. După care îi expun entității situația generației Peter Pan. Ca să-i conving luminația că de fapt nu sunt orgolioasă. Au oamenii orgolioși auto-critică? Se gândesc ei că sunt la genunchiul broaștei cu a lor construcție de sine? Își dau ei silința să fie cumpătați, presistenți și umili?

Degeaba am ținut un monolog în care subliniam că orgoliul nu îmi este specific.

Am fost pusă cu botul pe labe. Mi s-a spus că *"din lipsa exprimării nevoii apare orgoliul, ca o supracompensare"*.

M-am umplut de vină. Lucrasem înainte de vacanță la exprimarea nevoilor. Pesemne că nu o făcusem bine, din moment ce mi-o aducea iar în prim plan.

---

42 http://adevarul.ro/life-style/stil-de-viata/generatia-peter-pan-adultii-refuza-maturizeze-1_51ed5f93c7b855ff5662e243/index.html (accesat la 22.07.2016)

Nu zic nimic de vină. Doar încerc să scap de ea, susținând cu tărie că îmi voi da afară orgoliul din structura personală.

Era o afirmație idioată, grăită sub imperiul tensiunii. Agentul se sesizează și îmi explică că fac o confuzie între structură și sistem. Căci orgoliul are o arie de acoperire sistemică, nu e doar punctual.

Intru în joacă bolnavă și insist să nu știu care e diferența dintre sistem și structură. Am parte de polologhie de jumătate de oară în care mi se explică cum "structura e ierarhică" iar "sistemul are mărimi de ieșire și feed-back". Am iscat o lecție ca la școală.

Îmi vorbește de structura la nivel psihic și ierarhia dintre inconștient, preconșient și conștient. Și de sistemul interacțiunii dintre sine, eu și supra-eu.

Erau chestiuni pe care le știam deja. Bătusem toba lui Freud la zeci de ore de terapie. Mă frapa că mă trata ca și cum nu aș fi citit mii de pagini de psihanaliză.

Drept e că eram și curioasă dacă e în stare să îmi facă o explicare simplă. Să îmi fi spus că sistemul e grupul de elemente dependente, ordonate prin legăturile dintre ele iar structura e ierarhizarea elementelor din sistem.

Dar nu, s-a pierdut în exemplificări școlărești.

După capul meu nu greșisem când spusesem că îmi voi scoate orgoliul din structură. Îmi spuneam că discursul agentului de la ultima ședință îmi indusese că orgoliul rămăsese buba mea de căpătâi. Adică ocupa locul întâi în ierarhia reprezentărilor și acțiunilor mele.

Las entitatea să-și termine ifosele, notez și în agendă. După care revin de unde pornisem, la ce făceam și dregeam. Cum îmi dădeam eu silința să îmi depășesc condiția de satir speculativ și contemplativ.

Iar mi se dă o palmă peste ceafă. Nu sunt susținută deloc că pot și că e bine ce fac. Mi se vorbește despre *"dezvoltarea fără prilej de orgoliu"*.

Încep să mă vaiet că am ars gazul de pomană ani în șir, m-am bâțâit și nu am pătruns lumea așa cum ar fi trebuit să o fac.

Rău am făcut.

Am pornit o altă tărășenie despre orgoliu. Cică *destructurarea orgoliului din perspectiva acelui "dacă și cu poate" presupune să văd că "fiecare dat își are beneficiul lui"* și *"tot răul spre bine"*.

E o neghiobie sinistră. Putea pur și simplu să îmi spună că îmi pot accepta trecutul și pot fi optimistă, căci trecutul mi-a oferit tot ce trebuie.

Orice ziceam era băgat în oala orgoliului. Fac un alt joc.

- Bun, destructurăm orgoliul. Dar nu am vorbit nimic despre nevoia mea excesivă de atenție. Care sigur este un indicator de primă mână al orgoliului.

- *Semnealează abandonul. Cu cât mă simt mai abandonată, cu atât cer mai compulsiv atenția.*

- Și isteria nu e o dovadă de orgoliu?

- *Isteria e o profunzime a abandonului.*

Bătea toaca prostiei psihologizate mai ceva ca cel mai vrednic călugăr dintr-o mănăstire.

Îmi zic că așa face psihologia, leagă abandonul de multe rele ale omului. În loc să-i dea un șut în popou și să-i zică că trebuie să lucreze la tăria lui de caracter și la stăpânirea de sine.

Până la urmă te simți abandonat și te blochezi atunci când nu ai tărie de caracter.

Eu trecusem de etapa copilăriei, nu mai ziceam nimic de familie. Insistam că vreau să fac și să dreg. Iar afurisenia terapeutică îmi vâra perfid abandonul în suflet. Poate doar mă verifica, să vadă dacă am trecut peste abandon sau nu.

Așa că am pus piciorul în prag. I-am zis că n-am eu energie și intelect de investit în abandon căci am ceva mai important de făcut, înscrierea la IDR.

I-am cerut agentului să-mi diferențieze aptitudinea de abilitate și de capacitate. Îmi făcusem scrisoarea de motivație și voiam să verific dacă mi le exemplificasem bine pe ale mele.

Mi-am confirmat că da.

La sfârșit entitatea m-a felicitat că mi-am pus în cuvât nevoile intelectuale și mi-a sugerat că am putea lucra lipsa exprimării nevoilor emoționale.

Am fost de acord dat fiind că în zilele ce urmau aveam în plan să îmi depun candidatura la IDR. Mă păștea o tensiune mare. Dacă aveam să fiu respinsă?

Din acest motiv mi-am luat nu una, cum se specifica în cerințele de admitere, ci două recomandări. Să îmi cresc cumva șansele.

Pe întâi octombrie mi-am depus dosarul. Îmi frângeam mâinile cu înfrigurare. Urma să primesc pe mail confirmarea sau respingerea candidaturii mele.

N-am primit nimic până la ședința terapeutică din șase octombrie. Eram într-o stare proastă.

Am început prin a-mi face iar o mea culpa pentru că nu făcusem ce trebuia la timp. Pentru că mă lăsasem purtată de micile plăceri, în loc să îmi dau și eu strădania să fac ceva în conformitatate cu principiul realității.

Agentul terapeutic a fost mișcat de a mea deznădejde și mi-a zis una frumoasă. Cică "*principiul plăcerii e punctul originar al bucuriei"*.

Îmi venea să-i vărs o găleată cu lături în cap. Nu puteam să-mi zică asta când mă îndoiam de bucuria mea? Mă torturase pe degeaba cu bucuria autentică.

Măcar mi-o spusese. Înțelesesem că nu mai aveam de ce să mă mai îndoiesc de impetuozitatea, spiritul meu năvalnic și poftele mele de satir. Tot bucurie se chemau.

Eram ca pe ghimpi. Nu aveam poftă nici măcar să mă joc cu agentul. Îmi expun oful.

- Mă bucură să aflu că principiul plăcerii e originea tuturor bucuriilor de pe lumea asta. Numai că-s tare amărâtă în aşteptarea confirmării. Şi n-am cum să nu mă gândesc că puteam să mă apuc de treabă de mai demult… Eram şi eu acum un om realizat.

Îşi dă ochii peste cap şi începe cântarea.

- *Orgoliul este un substitut dezadaptativ pentru diverse lucruri cu rost, firești. E o formă iluzorie investită ca fiind potrivită. Implică o percepție deformată a realității și provoacă suferință.*

- Păi nu vedeți cât sufăr eu și acum?

- *Suferința e în afara orgoliului. Nu ai cum să știi ce e bucuria dacă nu știi ce e suferința. Din suferință se poate ajunge la detensionare și alchimizare.*

- Păi şi ce să fac acu'? Să înghit şi mai multă suferinţă? Eu rezist la multe. Dacă acu' trebuie să trec prin iad ca să ajung în rai, aia e.

- *E nevoie să pierzi ca să ai dar.*

- Ce să pierd?

- Orgoliul.

- Da, înțeleg. Da am impresia că treaba asta cu orgoliul e mai mult decât pot duce.

- Uite, poți citi Egipteanul, o carte scrisă de Mika și încă ceva, nu îmi amintesc. Descrie un frumos proces de alchimizare al suferinței.

- Aha, da nu mai bine fac eu acum unul? Să luăm orgoliul ăsta de lucrăm la el de trei dăți și nu se întâmplă nimic. Văd că persistă.

- Ce sugestie ai?

- Păi să zicem că orgoliul mă duce la perfecționism. Asta mă orbește și nu mai văd firescul. Așa că am lipsa exprimării nevoii. Ce ar fi de făcut?

- *Acceptarea și detașarea.*

- Păi și nu le accept? Vorbesc despre ele, îmi fac mea culpa, scriu și în agendă. Ce să mai fac?

- *Procesualitatea creației de sine e de durată. Include și spiritualitatea și liniștea.*

- Aha și ce am făcut până acum cu mine nu se cheamă creație de sine?

- Sunt mai multe straturi de acceptare până se ajunge la liniștea interioară.

- Bine, pe aia nu o am. O să fac de trei ori acceptare, bag multă asumare și ajung la adaptare.

- Logica excesului nu e în firescul lucrurilor.

- Poate. Eu acu sunt în prag de a începe să fac altceva cu viața mea. Dacă am noroc și sunt admisă. Și bănuiesc că o să îmi trebuiască niscaiva exces de străduanie ca să aimilez și acumulez noile norme.

- *De la integrarea normelor se ajunge la dezvoltare și apoi iar la asimilare. Motivația existențială e aceea de a fi util.*

- Ehee, măcar mie de mi-aș fi utilă și aș scăpa de frică.

- *Totul, se construiește, cu răbdare și asumare.*

- Cu perseverență, cum am văzut la cei din jurul meu.

- *Înțeleg că vrei să imiți?*

- Eu nu vreau. Dar așa ies lucrurile. Uitați-o pe mama, a perseverat cu munca și învățatul și a ajuns departe. Are cei mai mulți pacienți din secție, e apreciată, e respectată.

- *Starea de nediferențiere cu mama poate fi lucrată…*

- Mai ales dacă există când ai 30 de ani, nu-i așa?

- *Nu e cazul să picăm în blam.*

- Nu-i vorba de blam. Avem de-a face cu un model. S-a dovedit a fi bun. Eu nu i-am urmat modelul mamei. M-am revoltat pe toți și pe toate, dar o stare de nediferențiere există între orice părinte și orice copil… Mai bine o înghit, ca să trec de ea.

- *Mai bine te-ai rezuma la nediferențierea univerasală.*

- Adică?

- *La acea vibrație a vieții, la "suntem toți una".*

Îmi vinde gogoși mistice. Nu mă simt în stare să i le combat. Oricum mă face să mă simt bine gândul că suntem toți una. Poate îmi ajunge mai repede dorința în sufletul celor de la IDR și sunt admisă. Îi dau agentului un răspuns tărăgănat, care iscă și mai mult misticism neghiob.

- E o perspectivă frumoasă, dar bănuiesc că se ajunge greu la ea.

- *Nimic nu este greu când îți dorești cu adevărat. Oricine poate avea acces la primenirea spirituală.*

- Chiar și copii?

- Firește. *Copilul când diferențiază între bine și rău începe să facă alegeri, interiorizează și reguli, începe să se perceapă pe sine.*

- Aha, ca să se transforme în adult și părinte apoi. Nu-i așa?

- *Identitatea adultă și identitatea de copil se suprapun.*

Îmi venea să-i fac de ocară trecerea de la misticism la analiza tranzacțională. M-am abținut. Am schimbat subiectul, m-am plâns de frica mea cea mare că nu voi fi admisă. Și de vinovăția că nu făcusem lucrurile la timp.

Am fost încurajată să îi dau voie emoției în toată plenitudinea ei. Îmi părea redundant din moment ce o făceam. Mi-a zis că sunt în "perioadă de germinare pe lucrul emoției".

Avea o percepție schiloadă. Eram doar în frică că nu-mi va fi admisă candidatura.

În loc să-mi împovărez familia și prietenii cu a mea frică și a mea vinovăție că n-am făcut lucrurile la timp, mai bine i-o turnam agentului. Să se spele pe cap cu ea și să realizeze că nu incapacitatea emoțională era problema mea. Ci frica.

Nu realiza. Mi-a dat chiar și o temă. Cică *să încerc să mă exprim mai des, să încep cu "azi simt nevoia să vorbesc despre…"* .

Neghiobii psihologice.

Timp de o săptămână am stat cu frica în oase.

Până pe 13 octombrie, când aveam terapie, nu primisem încă un răspuns de la IDR.

Vine agentul și încep să mă văicăresc că nu sunt în stare de nimic, n-am făcut nimic bun cu mine și viața mea e o durere continuă în pofida strădaniilor mele de a face ce se cade, ce e potrivit.

Sunt încrâncenată și mătur orice încercare a agentului de a-mi întrerupe torentul de vaiete. Chiar trebuie să-mi descarc tensiunea.

La un moment dat agentul începe să îmi vorbească de *bucurie*, *încredere, stabilitate* și *valori.*

- Așa mai venim și noi de acasă! Astea-s niște lucruri bune, vreau să le absorb și stăpânesc după voința mea.

- E bine să le am față de mine însămi. Aduc beneficiu asupra structurii psihice.

- Normal. Perseverezi și până la urmă le obții. Cu semnificațiile care îți sunt ție specifice...

- Stabilitatea implică bucurie, încredere și valori. Ai nevoie de stabilitate, ca să flexibilizezi.

- Adică?

- Dacă nu ai structurare, flexibilitatea e pe dinți de fierăstrău.

- Complex. Da o să fac fac eu cumva și o să-mi iau și stabilitatea, chiar dacă sunt acum respinsă. O să vedeți…

- Bine ar fi să îți reprezinți stabilitatea drept constanță. Și nu ritual, căci este cutia perseverentului.

- Las că mă condiționez eu să fiu și stabilă!

- Ai grijă! Condiționarea e agresivă, e ambivalența între iubire și ură. Nu-i o lecție emoțională potrivită.

Îmi venea să-i dau o lecție de pumni și picioare ca să termine cu încercările de a mă condiționa să fiu o oaie emoțională. Și cu grija nedorită pe care mi-o purta. Dar mi-am băgat furia în argumentare.

- Știți, depinde de perspectiva din care privești condiționarea. Sunt reflexele necondiționate, dar există și condiționarea inerentă oricărui proces de învățare și educare. Nu există nimic pe lumea asta care să fie necondiționat, în afară de instincte. Inclusiv pe alea le poți educa. Uitați-vă la artele marțiale, îți educă instinctul agresiv, te învață să îl stăpânești în folosul tău. Eu nu mai vreau să-i condiționez pe cei din jur, ci să mă condiționez pe mine.

- Perspectiva ține de ce conținut valoric ai, valoarea devine unghiul din care ai perspectiva.

- Păi eu valorizez libertatea și stabilitatea. Se cam bat cap în cap.

- Poți vedea libertatea ca independență.

- Aha. Și cum fac eu asta?

- Să găsesc la nivel interior soluția, ce mă face să fiu relaxată, cu ce le preschimb…

- Cu forță și încredere!

- Ai grijă cu agresivitatea. Te poți focusa pe *investirea energiei în lucruri potrivite.*

- Da, pe *lucru intelectual. Cam asta vrea lumea de la mine. Să fiu un intelectual rafinat. Poate o să fiu. Dacă o să îmi stăpânesc și mai bine instinctele și poftele.*

- Mă pot concentra pe ce mă împlinește, simt că mă reprezintă.

- Da? Adică pe excese, încrâncenare și pofte dionisace? Cu astea știu sigur că mă identific. Am învățat treptat să le stăpânesc întru a face și obține ce trebuie, ce e matur și stimabil. Dar, spre exemplu pofta mea de a petrece e tot acolo. Tot îmi place de ea și mi-o doresc.

Oftez. De fapt voiam să spun că realizasem că am nevoie de stăpânirea de sine pentru a dobândi mai bine controlul și puterea. Nu-mi permiteam să-i spun așa ceva entității terapeutice, căci începea colindul primenirii și iubirii necondiționate.

Aveam impresia că nu-mi pot exprima după pofta inimii voința de putere, căci eram judecată. Agentul disprețuia lupul din mine. Așa că scoteam vulpea la înaintare. Îi pândeam domnia ca să-mi dea în cele din urmă eliberarea de gestul terapeutic. Și până atunci să mai învăț una-alta despre stăpânirea de sine.

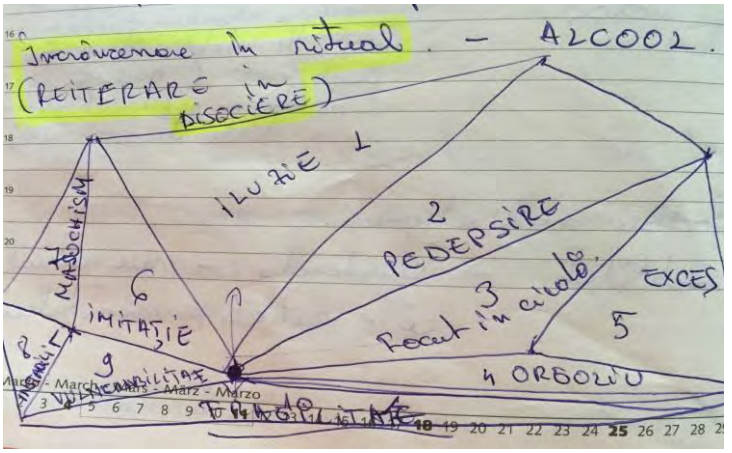
Agentul oftează la rândul său. Își plimbă ochii dintr-o parte în alta. Apoi grăiește.

- Via, încrâncenarea ta în ritualul alcoolului poate fi destructurată.

- Da, încă beau ca minerul din când în când. E un exces. Nu doar că mă scapă de frică și tensiune dar e și acceptat social. De aia înfloresc cluburile de noapte și barurile. Beția de week-end e un ritual care s-a împământenit și câștigă teren. Și mai sunt și rezistentă. Nu fac la bețe lucruri pe care să le regret apoi, nu mi se face nici rău. Beau și îmi place. Îmi asum. Nu zic vreodată că "vai, nu mai eram eu, era alcoolul din mine". Cum am văzut că fac mulți petrecăreți.

- E o disociere. *O reiterare în disociere.*

Pe dracu. Eram conștientă de interacțiunea mea cu excesul bahic. Mult mai bine ca adultescenții de treizeci de ani din jurul meu. Ca să o demonstrez am făcut un joculeț proiectiv.



1. *iluzie*
2. *pedepsire*
3. *făcut în ciudă*
4. *orgoliu*
5. *exces*
6. *imitație*
7. *masochism*
8. *instabilitate*
9. *vulnerabilitate*
10. *fragilitate*

Figura 12. Ritualul Bahic

Îi întind caietul. Rânjesc satisfăcută. Și încep să îi explic.

- Ritualul meu bahic era o modalitate iluzorie de a scăpa de iluzia unei auto-percepute fragilități (10). Vedeți? Fragilitatea e la baza figurii, toate celelate se sprijină pe ea. Iluzia (1) e cel mai mare triunghi din figură. Totuși e la concurență cu pedepsirea (2). Deci mă pedepsesc pentru iluzia de a fi fragilă tot printr-o iluzie. Faptul că rezist la băutură îmi dă o iluzie că nu mai sunt fragilă.

- Acceptarea limitelor nu este o dovadă de fragilitate.

- Păi stați așa că nu e vorba despre asta. Eu am o percepție distorsionată că sunt fragilă. Și o frică imensă de ea. Prin excese îmi demonstrez mie și celorlalți că nu sunt. În copilărie mă durea enorm când mi se spunea să am grijă...

Ultima frază o zic apăsat. Mă uit pe sub sprâncene la entitatea terapeutică. Tresare puțin și face ochii mari. Deci se simte. Continui.

- Mama și bunica se comportau de parcă aș fi fost un bibelou de porțelan ce s-ar putea răni sau lovi în orice moment.

- Nu este cazul să te compensezi prin excese care îți dăunează.

- Eu vă înțeleg că nu beți și starea de beție vi se pare ceva catastrofic. Pe lumea asta sunt o grămadă de bețivi. Și Dionisos stă fix alături de Apollo. Nu poți să-l negi nici pe unul, nici pe altul.

- Dar se poate încerca cumpătarea.

- Așa e. Poate că e bine că vedeți băutul meu peste măsură ca pe o tragedie. Așa îmi mai dubitez obiceiul, îl mai dozez. Ca nu carecumva să devin alcoolică. Oricum nu e cazul, am un stil excesiv și nu dependent. Dacă eram tipul dependent nu reușeam eu să renunț așa dintr-o dată la anxiolitice și somnifere atunci când m-am lovit la cap. Și nici la bâțâială.

- Reziduurile bâțâielii sunt cât se poate de insidioase.

- Păi și ce să fac acum? Să îmi mai bag o frică?! Aia de reziduu?! Nu mulțumesc. Mă cocoșează destul toate astea pe care le am. Uneori mă întreb de ce mă urăsc atât de tare. Pentru că am impresia că frica asta e o dovadă de ură îndreptată împotriva mea. Mă las purtată de îndoiala de sine, când eu de fapt vreau putere și curaj.

- Îți poți accepta vulnerabilitățile.

- Cum?

- *Să fiu constantă în a mă iubi și a-mi îndeplini ceea ce mă împlinește, mă reprezintă.*

Pusese punctul pe i. Puteam să-i spun că voința de putere e cea care mă împlinește și reprezintă, dar nu aveam curajul. Pentru că într-adevăr nu mă iubeam suficient. Dacă mă iubeam nu mai aveam nevoie de psihoterapie. Ori aveam încredere să-mi văd de acumulare și îndrăzneam să încerc lucruri riscante ca să las ceva bun în urma mea. Ori eram sub tratament psihiatric pentru delir de grandoare.

Din păcate mă scăldam în niște ape călâi, nici prea-prea, nici foarte-foarte. Mă complăceam într-un discurs al unei competențe terapeutice limitate. Din frică.

Mi-am înnăbușit voința de putere, n-am zis o iotă de despre ea. Am început să mă plâng de excesele mele, că nu pot fi și eu om cumpătat, că nu sunt în stare să am parte de logica bunului simț. Jucam hora entității terapeutice din frica că voi fi respinsă la IDR și din frica că nu voi reuși să mă stăpânesc așa cum voiam să mă stăpânesc. Adică bine, cu tărie de caracter și voință de fier.

La sfârșit agentul mi-a propus ca la ședința următoare să lucrăm excesul cu toate fațetele lui.

Am acceptat. Îmi părea o idee bună. Poate aveam să aflu vreo informație ce avea să contribuie la întărirea voinței mele. Nu aveam nici cea mai vagă pulsiune de a renunța la excese. Voiam doar să le stăpânesc în folosul meu. Intuitiv simțeam și percepeam că sângele pătimaș nu poate fi diluat. Ci doar direcționat acolo unde trebuie.

Peste patru zile am primit mailul mult așteptat. Fusesem admisă la IDR.

Am simțit un mare val de încredere. Reușisem. Mă inserasem într-un mediu în care îmi puteam construi o carieră. Dacă voiam. Rămânea de văzut dacă mă împlinea și mă reprezenta ce se întâmpla pe acolo.

Era ceva ce ținea doar de mine. Nu aveam dorința de a amesteca entitatea terapeutică în noua mea încercare. Simțeam că mi-ar fi pus piedici. Nu uitasem că îmi făcuse de doi bani arhetipul omului de succes. Îl disprețuia, zicea că era orgoliu în formă pură.

Îmi doream să obțin confirmarea pentru ceea ce eram și să închei în realții bune reactivul meu demers terapeutic.

Eram dispusă să renunț chiar și la carte dacă prindeam ceva mai bun.

La trei zile de la marea confirmare am avut terapie. Am oscilat între a-mi expune spiritul de lup hulpav și a cocheta cu discursul agentului. Speram naiv să obțin gajul entității că nu mai am nevoie de terapie, că mi-am pus lucrurile în ordine.

Nu s-a întâmplat.

Vine agentul. Îi prezint cum am fost eu admisă, cum am intrat pe calea carierei și cum vreau să ajung la deplina stăpânire de sine. După care încep să-i zic cum îmi gestionez eu excesele.

- Am ajuns aici. Nu sperasem eu vreodată ca fanteziile mele de a ajunge într-un mediu elitist să prindă contur. Am treizeci de ani. Sunt conştientă de ce am făcut bine și ce am făcut rău. Năzuiesc să pot mai mult și mai bine. Să îmi stăpânesc excesele. Îmi e clar că înlăturarea lor iese din discuție. Asta sunt, un lup vulcanic. Am tot învățat să mă gestionez așa cum sunt. Și o să o fac în continuare.

- *Azi putem aborda bucuria de a lucra cu mine*.

- Da, să învăț să îmi valorific și mai bine timpul liber. Să mai stea și el sub semnul bucuriei față de propria persoană. Și să nu fie consumat de plăceri compulsive, cum s-a tot întâmplat până acum.

- Ai dobândit o procesualitate a stării de prezență.

- Cu siguranță. Și tocmai ea mă face să văd că excesul e în sufletul meu. Dar și că îl pot stăpâni. Îmi pot alege calea și oamenii care să-mi fie alături, să mă înțeleagă și accepte așa cum sunt.

- Să înțeleg că a venit momentul în care te preocupă viitoarea ta relație de cuplu?

- Poate. Mai ales că pe restul le-am cam rezolvat. Și realizez că parteneriatul poate oferi afecțiune, încredere, stabilitate. Numai că fiecare are propria lui percepție subiectivă despre ce înseamnă aceste lucruri.

- *Cuplul poate fi instanța ce valorifică integrarea subiectivă a achiziției interioare.*

- Nu ar fi un mod restrictiv de a percepe lumea? Că poți prinde valoare doar dacă ești în cuplu?

- *Vorbim de o integrare firească, potrivită.*

- Desigur. Doar că percepția generală e că ești mai stabil atunci când ai o relație.

- Există o *stabilitate dinamică, care duce la flexibilitate, pe principiul fizic, totul se mișcă.*

- Da. Numai că fiecare se naște cu o anumită constelație neuro-chimică. De aceea oamenii au percepții diferite asupra stabilității dinamice. Unii o văd drept liniște, calm și blândețe, caută probabil serotonina. Alții, ca mine, o văd ca o succesiune de provocări, de obstacole depășite. Caută adrenalina. Și cu focul meu viu, chiar am nevoie de adrenalină ca să-l consum, să ajung și eu la liniște.

- *Serotonina este responsabilă de bucurie, împlinire. E cu integrativul, cu plinul, cu starea de bine, cu măsura.*

- Și adrenalina e probabil cu intensitatea și abuzul, ce caut eu instinctiv.

- *Starea de bine e diferită de euforia pe care ți-o oferă adrenalina. Ce oferă ea e secvențial, excesiv, fără măsură. E responsabilă de furie și frică.*

- Păi ați zis cam ce sunt eu. Numai că am dobândit un simț al măsurii. Sunt în stare să îmi stăpânesc principiul plăcerii întru a obține mai multe.

- *Pentru cosmetizarea intesnității adrenalinei apare principiul plăcerii. Care la rândul său este nemăsurat.*

- Aia e. Nu poți să te schimbi din temelii. Nu te poți face o oaie blândă dintr-un lup. O să îmi găsesc un partener care să mă prețuiască și accepte așa. De fapt am tot găsit. Numai că nu am rămas până la adânci bătrâneți. Probabil o să vină și momentul acela.

- Bine ar fi să îți pui câteva întrebări dubitative, să nu te mai duci cu capul înainte. Cum s-a întâmplat de exemplu cu papleacă acela nordic.

Mă pufnește râsul. Fix adrenalina aceea dată de a mă duce cu capul înainte îmi plăcuse enorm. Nu aveam de gând să schimb ceva. Mă puteam face că voi fi cumpătată și reflexivă. Doar-doar să obțin izbăvirea.

Râd din toată inima. Mă amuză că mi-l judecă așa pe finlandez. Se contaminează și agentul. Îi cânt în strună cu întrebările.

- Ce întrebări ar fi bine să îmi pun înainte de a mă băga într-o relație.

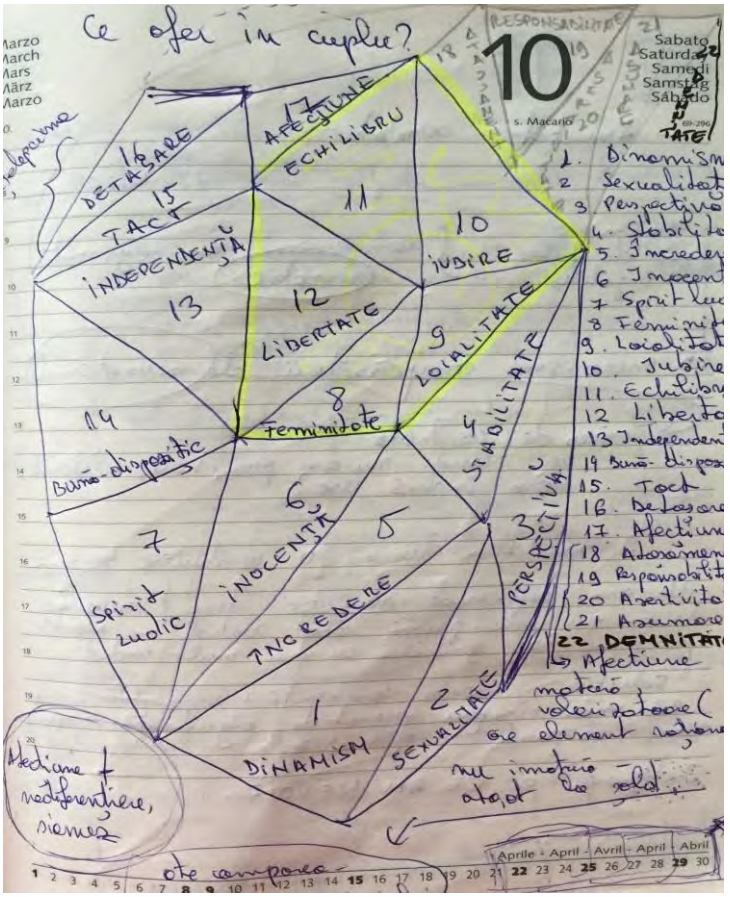
- *Care e imaginea partenerului? Ce aștept? Ce ofer? Cu ce îl valorizez? Cu ce e valoros cuplul constituindu-se?*

- Știți că eu sunt cu acționalul. Așa că fac acum o din asta proiectivă de-a mea. Îi zic *„ce ofer în cuplu”.*

O aleg înadins pe aceea. Pentru că omisese să pună și întrebarea “cu ce mă valorizează?”. Trebuia să reiasă în primul rând pentru ce pot fi eu valorizată.

Îmi pare un moment bun să mă izbăvesc de farafastâcul cuplului. Fac jocul. Sunt sinceră. Mai puțin partea cu feminitatea. Îmi venea să zic umanitate. Toate relațiile mele mă făcuseră să mă simt în primul rând om. Feminitatea era o convenienţă socială pe care trebuia să o respect și stăpânesc într-un fel sau altul. Știam că entitatea terapeutică aplaudă cu cinci mâini „role-sexul feminin autentic”.

Iată și jocul meu cu cuplul.



1. *dinamism*
2. *sexualitate*
3. *perspectivă*
4. *stabilitate*
5. *încredere*
6. *inocență*
7. *spirit ludic*
8. *feminitate*
9. *loialitate*
10. *iubire*
11. *echilibru*
12. *libertate*
13. *independență*
14. *bună-dispoziție*
15. *tact*
16. *detașare*
17. *afecțiune.*

Adăugiri pe placul agentului:

18. *atașament*
19. *responsabilitate*
20. *asertivitate*
21. *asumare*
22. *demnitate*

Figura 13. Cuplul, un joc pe placul entității terapeutice

I-a plăcut ce făcusem.

Primul lucru pe care mi l-a subliniat a fost că feminitatea face o formă comună cu echilibru, iubire, loialitate și libertate. Am subliniat cu galben la nivel de formă dar mă îndoiam.

- Da, o fi o formă bună însă dinamismul e departe rău de feminitate. Deși e cel mai mare triunghi. Și primul.
- Ai mai avea ceva de adăugat?
- Păi ia uitați că afecțiunea (17) e cel mai pricăjit triunghi.
- *Țin să îți amintesc că afecțiunea nu înseamnă să fi legat la șold cu celălat. Nediferențierea siameză. E matură și valorizatoare*.
- Bun. O să bag niște atașament (18).
- Atașamentul implică și responsabilitaea.
- Corect. O pun aici la 19. Bag și niște asertivitate (20) că e bine să fii așa și nu agresiv. Să nu uităm de asumare. O băgăm la 21. Și nu în ultimul rând de demnitate.

Îmi dau seama că eu vreau demnitatea dincolo de existența unui partener sau altuia.

Treaba cu cuplul e făcută de dragul entității terapeutice. Poate-poate îmi dă eliberarea.

Pentru mine erau importanți familia și prietenii. Partenerul de cuplu, de dragul partenerului de cuplu nu avea valoare. Ori îmi era în primul rând prieten, ori vedeam o posibilă întemeiere de familie cu el. Finlandezul avusese un statut aparte, îl încadrasem și nu îl încadrasem în sfera cuplului. Pentru mine și sufletul meu era ființa care contribuise la devenirea mea și mă făcuse să mă simt bine, să mai prind niște încredere în mine. Nu mi-l reprezentam la nivel intern drept iubit, ci ca un prieten care îmi era dedicat și mă ajuta să îmi depășesc limitele. La nivel exterior, îl prezentam însă ca fiind partenerul meu. Nu de alta, dar locuia cu mine și trebuia să-i confer un statut recognoscibil din punct de vedere social.

Îi spun și agentului părerea mea și aflu că "era necesar să îmi însușesc accepțiunea de iubire matură, reciprocă și valorizatoare".

Nu reușisem să-i conving domnia de nimic. Eu eram "hăis" cu dinamismul și demnitatea. Iar entitatea teraputică era "ceas" cu iubirea reciprocă.

Nu-mi pusesem vreodată problema că ceea ce împărtășisem în relații nu fusese reciproc. Era de la sine înțeles și simțit că așa era. Eu și entitatea aveam perspective diametral opuse. Nu avea sens să mai insist.

Sănătos era să pun punct terapiei, dar nu, voiam să obțin confirmarea ultimă.

Mai ales că aveam ceva nou care mă consuma și intriga.

Începusem cursurile la IDR. Era un mediu fascinant. Aveam o grămadă de lucruri de observat și învățat. La o prelegere despre relațiile internaționale îmi atrage atenția conceptul de egoism al statelor. Se vorbește de Hobbes și Machiavelli. Știam despre dânșii din băncile facultății.

Însă îmi dau seama că la terapie nu pusesem niciodată problema egoismului.

O fac.

Aflu că e*goismul, jocul de putere și orgoliul sunt mecanisme compensatorii ale nevrotismului.*

- Nevrotismul nu e mai mult un fel de "vai, unde mi-am pus cheile, telefonul, am închis ușa?". Când de fapt obiectele sunt în ordine și la locul lor?

- *E o altă fațetă a excesului de a controla. Poate fi investit în lucruri ce construiesc bucuria.*

Posibil, dar cam bate câmpii. Nu mi se pare o explicație coerentă. Mă bag într-un mare joc bolnav. Și scot din domnia terapeutică niște enormități de cad și mărgăritarele de pe tichia chelului.

- Bun ,să zicem că mi-am exprimat nevrotic ideea sau nevoia de a nu mai primi atât control de la ceilalți. Știți toate alea cu "ai grijă" și cu cicălelala…

- *Reactiv răspund la control cu și mai mult control.*

- Nasol. Ce ar fi de făcut?

- *Să devin conștientă și responsabilă de mine.*

- Sunt chestiuni pe care le-am mai lucrat. De aceea am și ajuns să discutăm despre asta. Vă întreb cum ar putea fi argumentată și educată nevoia mea de a controla.

- *Cel mai simplu punct de argumentare e cel care răspunde nevoilor vitale. Integrarea a ceea ce am nevoie.*

Super, atunci voi îmbrățișa controlul. Așa mi-am spus în sinea mea. Și m-am pus pe controlat agentul.

- Înțeleg. Ca să integrez mai bine parcă ar fi necesar să pricep mai multe despre nevrotism.

- *Motivele nevrotice ar fi spațiul restrâns, solicitarea spațiului mai mult decât e necesar.*

- Aș putea face un joc pe nevrotism...

- *Jocul asocierilor e potrivit în creativitate. Când vezi o parte care e mai puțin sesizabilă.*

- Ok. Înțeleg că nevrotismul e ceva sesizabil. Ce ar mai conține el?

- *Așteptările supradimensionate care antrenează intrarea în scenă a orgoliului. Anticipările negative nevrotice, tip drob de sare*

- Urâtă treabă. Ce-i de făcut cu ele?

- *Pot fi compensate de cele pozitive. Proiectul personal. A construi, investesc energia acolo.*

- Cam fac asta de doi ani. Știu că mai am puțin și scap de toate relele. Sunt convinsă.

- Ai putea încerca să folosești cuvinte cu o încărcătură mai slabă.

- Adică?

- *Bănuiesc, anticipez, presupun sunt vorbe de măsură potrivite. Contribuie la detașarea mea de stază, încrâncenare, auto-agresiune și masochism.*

- Bănuiesc că am acumulat suficiente cunoștințe despre stază. Și presupun că îmi pot controla excesele.

- *Potrivit este să am alternanță între a sta și a acumula și a beneficia de achiziție.*

- Adică să stau liniștită și să mă detașez de tendința mea de a goni neobosit după câte ceva? Anticipez că o să vină și ea de la sine când o să simt că m-am încărcat suficient. După care o să o iau de la început.

Agentul oftează prelung și grăiește o tâmpenie. Sunt calmă, imperturbabilă.

- Încrâncenarea asta a ta se lasă greu.

- Desigur. Care credeți că ar fi cauza ei? Punctul ei de origine?

Entitatea respiră adânc și plimbă ochii dintr-o parte în alta. După care scoate bomboana de pe coliva competenței limitate a domniei sale.

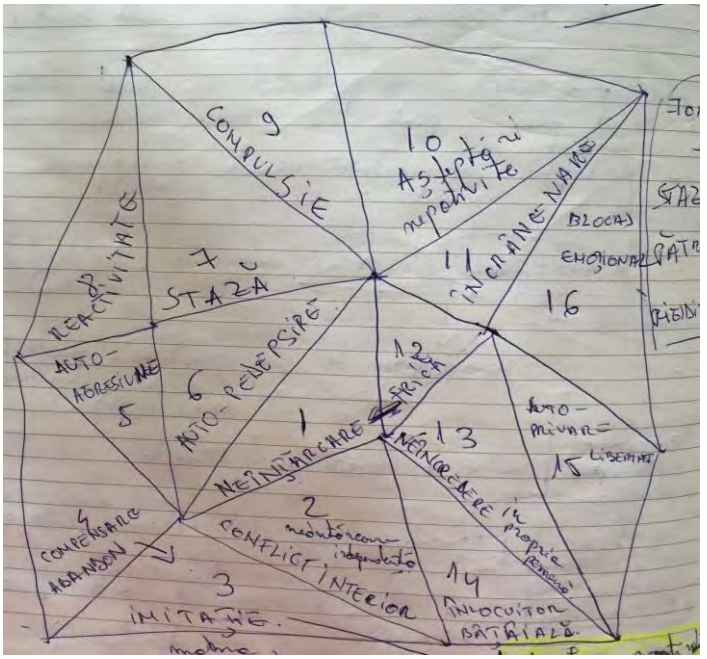
- *Conflictul, nediferențierea dintre expulzarea simbolică a sânului și încrâncenarea în a rămâne atașată de sân.*

Respir adânc. Preț de câteva secunde vreau să-i spun că ar fi indicat să consulte un psihiatru. Cum să trântești așa ceva din neant?! Nu o fac și construiesc un joculeț în care îi bag toate inepțiile pe care mi le spusese ani de zile.

- Via, ce faci?

- Stați așa că vă arăt eu imediat ce e nevrotismul la mine. Puțintică răbdare...

Desenez abrupt și cu ciudă. Îi întind satisfăcută caietul. Sunt curioasă ce reacție are când își vede negru pe alb toate gogomăniile pe care mi le vânduse obsesiv.



1. *neînțărcare*
2. *conflict interior*
3. *imitație*
4. *compensare abandon*
5. *auto-agresiune*
6. *auto-pedepsire*
7. *stază*
8. *reactivitate*
9. *compulsie*
10. *așteptări nepotrivite*
11. *încrâncenare*
12. *frică*
13. *neîncredere în propria persoană*
14. *înlocuitor bâțâială*
15. *auto-privare de libertate*
16. *blocaj emoțional*

Figura 14. Bolovanul discursului terapeutic

Nu-i în toate mințile. Îmi zice că "*mă oblig prin auto-agresiune să rămân în starea de copil neînțărcat, conflictul interior este între neînțărcare și independență și însăși forma denotă staza, e un pătrat, atestă rigiditatea"*.

Îmi păstrez calmul. Din stază mică făcuse stază mare și își proiecta în tot și în toate propria-i rigiditate și închistare. Încerc să-i argumentez altceva.

- Să presupunem că m-am obișnuit să fac și să caut lucrurile în exces în loc să stau și să insist pe diverse alternative și buna măsură.

- *Asumarea construirii de alternativă e o variantă prin care se face creșterea.*

Aproape că mă blochez. Realizez că relația dintre mine și entitatea terapeutică e absolut bolnavă. Nu mai era admisibil să îmi vorbească de creștere la treizeci de ani. În condițiile în care luasem o casă și mă înscrisesem la o formare în diplomație.

Chiar și dacă nu le făceam, tot nu era normal ca o persoană ce oferă servicii de psihoterapie să inducă premisa creșterii. Un terapeut e plătit de clientul său pentru a-i asigura corectarea și dezvoltarea anumitor aspecte ale personalității. În nici un caz pentru a susține un atașament tip părinte-copil.

Eu, clientul, sunt copilul care trebuie să crească. Iar persona de la terapie e părintele care e dator să mă crească, să mă înțarce. Insista cu acea creștere încă de la începuturile terapiei.

E strigător la cer. Îmi e rușine de mine că acceptasem ani la rând o competență limitată. A unei persoane care se blocase în tiparul înțărcării și în atașamentul parental. Pesemne îmi interpretase bâțâiala ca neînțărcare.

Îmi zic că poate exagarez. Și că pot avea răbdare să-i induc metodic cine și ce sunt. Și poate își dă seama că se înșeală cu înțărcarea.

De fapt nu rezist tentației de a-i controla domnia. Obținusem o confirmare mare a neputinței sale. Ceea ce îi făcea luminația tare vulnerabilă în ochii mei.

Percep că pot să-mi duc jocul până la capăt. Să-i manevrez serenisima alteță întru a-mi recunoaște meritele și a-și pune în cap cenușa competenței limitate.

Îmi dau seama că bat câmpii și eu. Măcar mă simt mai bine. Îmi spun în sinea mea că voi rezolva eu cumva atașamentul de entitate și competența-i limitată. Revin la joacă. Ceva mai dur. Îmi făcusem un duș rece la creier.

- Se pare că îmi e frică să mă înțarc, nu-i așa?

- *Adică mi-e frică de construirea independenței, a creșterii, în mod natural, firesc. E nevoie să pierd sânul simbolic pentru a o accesa.*

- Ce să accesez?

- *Creștere, responsabilitate, libertate interioară.*

- Bănuiesc că lipsa mea de creștere e o mare limită.

- *Limita văzută și rezolvată se transformă în calitate, în zestre existențială.*

- Părinții mei mi-au lăsat o zestre materială. E de datoria mea ca măcar să o dublez. Să las ceva în urmă.

- *Zestrea existențială poate fi văzută și ca înmulțirea talanților…*

- Excelent. Asta e ce îmi doresc.

- Stai că nu am terminat. *Zestrea nu se referă doar la material, ci și la spiritual. Spiritualul presupune o unitate între afectiv, intelectual și rațional.*

- Normal. Să știi că ai o zestre îți dă stabilitate. Numai că țin să vă amintesc de unde am plecat azi. Am început cu ritualul de control.

- *Starea de prezență înlătură și ritualul de control.*

- Și te face să discerni iluzia de realitate și plăcerea de necesitate. Nu am cum să uit că ați zis că plăcerea e punctul originar al bucuriei.

- *Nu e neapărată nevoie să îmi destructurez plăcerile ci să le primenesc pornind de la premisa utilului, necesarului și a bunei-măsuri.*

- Da. Așa pot să disting și curajul de bravadă, îndrăzneala de demonstrativitate și precauția de nevrotism.

- *Nevroza înseamnă ce e mai mult sau mai puțin față de ce e util, necesar și cu bună măsură.*

Am încheiat ședința în cântec de bună măsură. Deși sufletul îmi fierbea de ciudă că ținusem lângă mine o entitate terapeutică cu o competență limitată.

Am trimis ciuda la plimbare căci era și ziua mamei mele. M-am dus să o serbez cu doi prieteni.

Am mai avut câteva cursuri, m-am afundat în domeniul relațiilor internaționale și al geopoliticii și am uitat cu desăvârșire de rușinea mea de terapie.

Vine ziua de luni, trei noiembrie și apare agentul. Îi țin un monolog despre tot ce făcusem la terapie. De la bâțâială, la disertație, la casă, la bucuria față de propria persoană. Mă ascultă, îmi confirmă că am avut o traiectorie ascendentă, că nu se aștepta să fi avut o evoluție atât de bună.

Sunt conștientă că e meritul meu, al voinței mele de control și al reactivității.

Îi spun negru pe alb că bucuria față de sine are o legătură directă cu încrederea. Și că vreau să lucrăm la ea. Nu pricepe. Zice că "*din bucuria față de propria persoană apare și afirmarea propriei persoane, care e calea spre încredere"*. Și evident că putem lucra la ea.

Îi spun că neîncrederea e copleșitoare și mă face să mă simt prost. Mi se spune că "sunt capabilă să mă detașez de gaura neagră a sentimentelor copleșitoare".

Argumentez că am tot lucrat pe emoție de la începutul toamnei. Și că literalmente trebuie să fac ceva cu încrederea, o vreau morțiș. Mi se spune că mi-ar fi de folos să mă detașez de încrâncenare și furie.

Îmi oferise o pârtie ca să torn gaz pe foc, să fac o harababură și mai mare.

Îi zic că încrâncenarea și furia pe care le-am tot interpretat drept neîntărcare ar putea fi de fapt o dovadă de psihotism.

Face ochii mari și tresare un pic. Apoi plimbă ochii prelung.

După care zice o trăznaie de mă lasă cu gura căscată.

Cică "*gaura neagră a psihotismului duce la anihilarea propriei persoane, sau recadrată, primenită, alchimizată, duce la antimaterie, energia mea vitală de am merge mai departe, la bucuria față de propria persoană, ce mă poate trece cu bine prin nebuloasa nevrotismului"*.

Notez, timp în care mă gândesc ce aș putea scoate din acea afirmație. Parcă am capul gol. Tac. Mă întreabă ce se întâmplă cu mine. Îi zic că "am nevoie să dospesc puțin". După care îmi vine ideea salvatoare. Încep să-i vorbesc de copilărie, de dorința mea de a-i controla pe toți din jurul meu. Argumentez că aceea e energia mea vitală și pot scoate multe din ea.

Mă ascultă, timp în care își plimbă ochii ca titirezul.

Îmi zice că se pregătește ceva în interiorul meu și ar fi indicat să facem o ședință maraton, de patru ore. Accept, sublinându-i că e o cale să-mi verific și să îmi cresc atenția și rezistența.

Îmi propune să prelungim chiar și acea ședință. Nu sunt de acord. Vorbesc despre lumea copilăriei până la sfârșit.

Amân și ședința următoare. Așa, ca să înțeleagă cine e șeful.

Mă pregătesc pentru ședința maraton. Scormonesc după toate pozele mele din copilărie. Fac o selecție întru a le arăta entității. Să aflu dacă vede psihotism în mine și familia mea.

E o mișcare bună. Aflu o sumedenie de lucruri care îmi cresc încrederea în mine și o gogomănie care îmi confirmă pentru a nu știu câta oară competența terapeutică limitată cu care aveam de-a face.

Este vorba de Complexul Electra, ce îmi este indus pe nedrept.

Cel puțin după mintea mea.

În capitolul următor povestesc despre cazna și "plăcerea" mea de a mă juca de-a Electra. A durat până la mijlocul lunii ianuarie 2015.

Capitolul XVIII – Complexul Electra.

Îi făcusem pe plac agentului. Descoperisem o metodă prin care îmi puteam accesa emoțiile și trăirile. Mai obținusem niște confirmări că avea probleme la mansardă și competența terapeutică îi era șubredă, blocată pe neîntărcare, stază, dezamalgamare, primenire și creștere.

Îmi fâlfâise repetitiv niște teorii și concepte fără substanță și temei. Mă auto-pedepeseam asimilând și disprețuind discursul sterp. Aveam o dorință de a conferi un sens pârlelii pe care o îndurasem, cu care mă chinuisem ani la rând. Plătisem de bună-voie niște rele tratamente. Era ca și cum avusesem piatră la rinichi și mă tratam cu lipitori în loc să fac dializă. Uluitor, funcționase. Îmi depășisem limitele. Continuam. Bine că am fost rezistentă.

Refuzam să iau taurul de coarne și să o termin cu bolnava legătură terapeutică bazată pe atașament parental.

Preferam să plătesc prezența luminatei domnii terapeutice ca să-mi fac nebunele jocuri de control. Speram să pot stoarce entitatea până la capăt și să găsesc un sens măreț al demersului meu de cinci ani.

Arhetipul copilului erou juca călușul în sufletul meu.

Poate de aceea și pregătisem o selecție de fotografii din copilăria mea. Spre a-i demonstra entității că avusesem dintotdeauna un spirit deosebit care voia să controleze și să fie viteaz. Speram naiv că îmi va fi recunoscut și mi se va spune că nu mai am nevoie de terapie.

Pe 19.11.2014 am ședința maraton de patru ore.

Încep prin a trece iar în revistă tot ce făcusem în ultima vreme. Cer aprobare.

- Se poate spune că am făcut pași semnificativi către maturizare.

- *Maturizarea presupune dezvoltarea și integrarea componentelor psihice, acumulări cantitative și calitative.*

- Am tot făcut acumulări, mi se pare că m-am înțelepțit în ultima vreme.

- *Înțelepciunea e un salt calitativ al maturizării, un dar.*

- Sigur că nu pot avea înțelepciunea lui Jung… Totuși mi-e clar că a mă controla e o necesitate și o fac.

- Via, *înțelepciunea presupune simțitul, trăitul și lucratul în logica utilului, a necesarului și a bunei măsuri. Fără asta nu e înțelepciune*!

- Deci tendința mea către exces mă face să nu fiu înțeleaptă. Ce să mai fac eu ca să recadrez și mai bine obișnuința asta pe care am deprins-o din copilărie?

- Uite, *te poți repoziționa în lumea copilăriei. Francoise Doltot a arătat cum copii îți pot ajuta părinții să îi crească mai bine*.

- Nu zău? Cum?

- Copilul se transpune într-o metapoziție față de părinți, "să-i ajuți pe mami și pe tati ca să te poată crește mai bine".

- Aha. Eu sunt la o vârstă când nu mai este posibil așa ceva.

- Poți învăța cum să procedezi în viitoarea ta familie. Te prepari interior să fii un părinte potrivit.

- Super, iar ajungem la cuplu.

- Construirea cuplului e un pilon important al maturității.

- Da, da, fără părinții mei eu nu aș fi fost aici… De la ei am dobândit anumite percepții despre cum trebuie să fie o pereche…

- *Ce stereotipii și așteptări am asupra relației de cuplu?*

- Păi să colaborăm, să fim ca frații, loialitate, devotament.

- *Nediferențiere, "legat la șold", amalgam?*

- Posibil, dar dacă așa știu eu să fac și mi-e bine? Plus că nu există un om care să corespundă tuturor așteptărilor mele. Și știți că nu sunt eu cu empatia și necondiționatul.

- *Cuplul e un schimb necesar și firesc, o complementaritate între ce ofer și ce oferă. Oferind din ce am mai puțin îmi dezvolt.*

- Aha, să renunț la identitatea mea de dragul celuilalt. Nu se poate. Știu că pot să o fac dar după o vreme sigur revin la ce sunt. Lupul își schimbă blana dar năravul ba...

- *Comuniunea cu altul aduce o nouă stare de spirit.*

- Normal, suntem ființe sociale, dar ideea asta de cuplu tot mi se pare un atentat la independența mea.

- Din contră.

- Dacă îți găsești omul potrivit e bine.

- *Valorizarea celuilalt apare într-o stare de independență. E o certitudine existențială. Valorizez la mine, valorizez la celălalt.*

- Băgăm noi abstracțiuni aici. Haideți să mergem nițel în concret. Ia să vedeți cum am fost eu valorizată în copilărie.

Aduc mormanul de poze pe masă.

Preț de aproape două ore nu simt cum trece timpul. Chiar se face flow. Comentariile agentului mă fac să cred că am avut o familie relativ normală. Prind încredere că am primit ce trebuie în copilărie. Am beneficiat de atenție, suport și înțelegere.

Desigur că agentul insistă și cu iubirea necondiționată de care am avut parte și care mă hrănește și la maturitate. Eu o țin pe a mea cu devotamentul.

Probabil că domnia terapeutică se agață cu disperare de o reprezentare a lipsei de iubire de care avusese parte în copilărie.

Nu era și cazul meu.

Așa că trec cu delicatețe peste momentele în care se înflăcărează a iubire.

Mai ales că pusese deoparte câteva poze din morman. Cu fața în jos, să n-am ce analiza din timp.

Terminăm de uitat pe toate.

- Văd că ați oprit acolo cinci poze. Ce-i cu ele?

- Sunt câteva pe care poate ar fi bine să zăbovești mai mult.

- Ia să văd.

O aleg pe prima. Căci mi se pare că exprimă exact ce voiam eu de la mine, copilul hotărât, cu siguranță de sine

- Hai că mi-ați făcut o bucurie alegând-o pe asta.

Figura 15. Copilul hotărât, cu siguranță de sine

- Se vede mulțumirea pe fața ta. Deci poți fi mulțumită și acum.
- Mai degrabă hotărârea și siguranța de sine. Bănuiesc că astea îmi aduc mie mulțumirea de sine și o să le obțin.
- Vezi ce faci cu excesul.
- O să vedeți...

Aleg o altă poză, în care mi se părea că eram la polul opus.

- Da pe asta de ce ați ales-o? Îmi pare că eram cam nelalocul meu acolo, tristă și melancolică.
- Erai într-un moment de contemplare și visare. Contemplarea apare încă din copilărie.
- Aha. Da uite, acum că mă uit mai bine, parcă aveam și un zâmbet strengar în colțul gurii.

Figura 16. Copilul contemplativ și visător

Bun, deci eram contemplativă și ștrengară încă din copilărie. În sfârșit confirmă și entitatea că nu sunt doar o sumă de patologii și dezadaptări.

Mă simt bine. Îmi zic că mai am un pic și dau gata și treaba cu terapia.

Iau a treia poză.

- Uite Via, aici e un moment de expresivitate plenară a bucuriei autentice de copil.
- Eram pe balconul de la Hotel Neptun. Acu înțelegeți de unde fetish-ul meu pentru acel loc?
- Erai într-un moment de secrurizare afectivă.
- Poate. Eu zic că eram copilul voios și jucăuș și cu asta basta. Ce să despicăm atât firul în patru?

Figura 17. Copilul voios și jucăuș

Tace. Iau următoarea poză. Zic că acolo sunt copilul poznaș și bucuros. E de acord.

Figura 18. Copilul poznaș și bucuros

Iau ultima poză.

Figura 19. Viorela Strat și părinții

- Da pe asta de ce ați ales-o?! Că are patologie în ea?

- Uită-te mai bine acolo și vei vedea că e bine.

- Mă cam îndoiesc. Pare că nu mă simt bine în îmbrățișarea părinților. Mă strâmb. Mama e absentă, iar tata încearcă să dea bine la poză. Fiecare cu ale lui. Ca în copilărie. Când mama îmi interzicea să ies în spatele blocului iar tata mă încuraja să o fac.

- *Ce model de cuplu crezi că au fost părinții tăi*?

- Mă tem că nu pot spune decât rele pornind de la poza asta, totuși erau acolo pentru mine când aveam nevoie de ei. Numai că mă enervau că nu mă lăsau să fac ce voiam.

- *Nu converg ca și cuplu? La mijloc e copilul ca monedă de schimb, "uite ce face fi-ta"?*

- Nu. Asta chiar n-am simțit-o vreodată. Doar că nu îmi dădeau atâta atenție pe câtă voiam. Poate moaca mea din poză zice și că eram o râzgâiată.

- *Nu întâmplător sunt copilul lor? Nu întâmplător sunt părinții mei? Ce mi-e de folos din experiența lor?*

- Poate aș putea să văd altfel poza. Că de fapt lucrurile erau ok și fotograful a surprins un instantaneu nepotrivit, mama închisese ochii iar eu încercam să spun ceva. De acolo ochii semi-deschiși ai mamei și strâmbătura de pe fața mea.

- Tu ești la mijloc între ei, te-au cuprins amândoi. Un moment securizant pentru copil.

- Nu securitatea mi-a lipsit mie în copilărie! Ci libertatea. De multe ori simțeam că primeam mai multă protecție decât aveam nevoie.

- Poza asta nu invită în nici un caz la revoltă.

- Dar la ce invită?

- Uite-te, te și vei vedea.

- Da, recunosc că atunci când părinții mei mă luau între ei mă simțeam bine.

- E aici ceva în poză care îți va arăta că merită prețuită. Că are dar în ea?

- Ce? Că e masa înțesată cu mâncare și băutură? Poza fusese făcută cu ocazia zilei de naștere a tatălui meu. E scris aici pe spatele fotografiei "august '94, tata la 50 de ani".

- Nu.

- Mama e în dreapta mea, iar tata în stânga. Eram la mare și eram bronzați.

- Nu. e acolo ceva arată legătura părinților. Mai mult nu îți spun, te las să vezi tu.

- Am mai zis că au amândoi mâinile pe mine. Tata are un ceas și mama ere perle la gât. Amândoi au verighete.

- Asta e!

Îmi întinde palma să batem cuba. Sunt nedumerită.

- Nu înțeleg. Ce are de-a face verigheta?

- Ai văzut prezența mâinilor lor pe tine și a faptului că au verighetă. Lucru ce arată conexiunea lor spirituală și că tu ești rodul căsniciei lor.

- Asta e o certitudine. Nu mă îndoiam de ea.

- Verigheta arată că ei sunt căsătoriți și își aparțin unul altuia.

- Păi, na, așa se zice și la biserică când li se pun verighetele mirilor. Pricep că n-am de ce să mă îndoiesc de iubirea părinților mei.

- Uneori ne este greu să vedem ceea ce este sub nasul nostru.

- Am înțeles că n-am de ce să îi mai fac pe ocară pe ai mei căci s-au iubit și m-au iubit și pe mine. Verighetele din poză o confirmă. Ce altceva ar mai fi?

- Ar putea fi pe acolo un complex Electra nerezolvat…

- Așa? Păi nu-mi amintesc să fi simțit vreo gelozie pe mamă pentru că mi-l doream pe tată. Plus că am vorbit la un moment dat de Oedip și Electra. Și parcă mi-ați zis cum complexele sunt depășite natural odată ce copilul se distinge interior că este unic, nu mai vrea să fie un părinte sau altul. Eu voiam unicitate încă de pe la trei ani.

- Electra ar putea explica revolta ta pe maturitate și cuplu.

- Nu știu ce să zic. Complexul ăsta are legătură cu gelozia pe mama său pe tată.

- Și cu comportamentul seductiv matur, cu tendința ta de a-ți alege parteneri mai slabi, ca să-i poți controla.

- Păi dacă aș avea Electra ar trebui să caut unu ca tata. Care era independent și în ale lui.

- Poate fi o supra-compensare.

Discutăm în contradictoriu până aproape de sfârșitul ședinței. Nu mă convinge că am Electra, dar reușește să îmi bage un ghimpe de îndoială în suflet.

Îi mulțumesc pentru încrederea pe care mi-a dat-o pornind de la poze. Îmi zice că am putut lucra susținut, se văd rezultatele lucrului terapeutic.

Vrea și mai multă laudă. Nu i-o mai dau că nu o mai merită. Îmi vânduse nenumărate gogoși cu care mă războiesem. Din ciudă mă făcusem atentă și rezistentă. Ca să îmi duc lucrurile la bun sfârșit.

Și pentru că mă interesa tăria de caracter, lucru care îi cam lipsea entității terapeutice.

N-am scăpat de îndoială până la următoarea ședință.

Încep cu Electra din proprie inițiativă. Lucru ce probabil îi confirmă agentului că am complex nerezolvat. Uitasem că avea o cunoaștere limitată a practicii psihanalitice, cum mă războiesem de una singură cu al meu complex de perfecțiune, cum fusesem târâtă de agent în holdele dezvoltării emoționale. Când eu aveam doar o banală voință de putere pe care trebuia să o educ să nu mai fie perfecționistă.

Povestesc cum în copilărie îmi doream să fiu mai mult ca tata, pentru că mi se părea că el se bucură de mai multă libertate, independență și atenție față de cât se bucura mama.

Nici ca el nu voiam să fiu în totalitate, voiam să fiu și ca mama. Tata mi se părea cam zăpăcit și iresponsabil pe alocuri. Mama era cea cu capul pe umeri, un stâlp al familei în momentele grele, doar că nu îi era recunoscut acest lucru explicit. Voiam să fiu ca părinții mei în anumite aspecte, iar în altele nu. Luasem de la fiecare ce mi se păruse bun și demn.

- Nu pricep de ce mi-ați zis de Electra data trecută. Sunt stăpână pe sexualitatea mea. Și în copilărie nu fugeam în mod special după atenția lui tata. Îmi doream atenția totală și necondiționată din partea tuturor.

- Cum au fost relațiile tale?

- Bune, cum să fie? Dacă la treizeci de ani nu sunt căsătorită înseamnă că am Electra?

- E vorba de ce îți dorești tu de la partenerii tăi. Ce s-a întâmplat cu cel mai mic ca tine sau cu nordicul?

- Ne-am înțeles o vreme dar s-a terminat. Faptul că i-am altoit are legătură cu Electra?

- Mie mi-a părut că i-ai sedus după care i-ai abandonat.

- Nu. Au apărut conflicte de interese. Ăla mic se maturiza într-o direcție care nu îmi plăcea și nordicul nu avea nici un plan de viitor. Nu mi se pare că al meu comportament agresiv are legătură cu complexul.

- Agresivitatea nu aduce nimic bun în nici o relație.

- De acord. Ce să fac eu dacă am un sânge așa mai năvalnic? Gândiți-vă că până la urmă finlandezul a fost singurul cu care am și locuit. Probabil pentru că avea alte coordonate culturale. Venea din nord, unde femeile beneficiază de un alt tip de valorizare socială. Sunt prețuite pentru componenta lor activă, pentru implicare și curaj. În România sunt valorizate pentru ceva mai degrabă pasiv, pentru căldura și blândețea pe care o oferă.

- *Crezi că ai suficiente argumente particulare, nu generale ca să poți lansa o ipoteză?*

- Păi mă uit la mama mea și la alte mame. Majoritatea oferă copiilor lor o protecție nedorită, îi cocoloșesc și cocolesc pe debeaba.

- *E o diferență între ocrotire și protecție. Ocrotirea e personală și empatică, iar protecția e impersonală.*

- Și demnitatea femeii înseamnă ocrotirea?

- *E un comportament asumat și responsabilizant de ocrotire.*

- Dar eu vreau încredere, cutezanță și avânt!

- "Dar" este o condiționare, poate fi înlocuit de "și".

- Și ocrotirea asta patriarhală nu e demnă de revoltă? Dar ăsta e sistemul în care trăiesc. Fac eu cumva și îl fentez.

- *E un conflict, vreau să fiu parte a unui sistem, dar mă revolt împotriva lui. Mă revolt împotriva a ceva impersonal, nu îmi acord șansa de a lucra cu mine. Rămân în blam și furie.*

- Nu aș avea nimic împotriva sistemului dacă acesta nu ar asocia demnitatea femeii cu ocrotirea și protecția. O femeie e demnă atunci când e soție, deci e ocrotită și atunci când este o mamă bună și își ocrotește copii. Eu vreau să fiu un om demn! Dincolo de ocrotire și feminitate. Să fiu integră, hotărâtă, vitală și cu tărie de caracter. Înțelegeți?

- Conflictul nu aduce echilibru.

- Haideți, lăsați-o pe asta cu conflictul. Stau de analize interminabile în loc să fac. Cum se ajunge la tăria de caracter?

- *A mă respecta pe mine însumi în sensul asumării și demnității.*

- Ce asumare?!

- *Vârstă, limite, potențial.*

- Demnitatea cum o vedeți?

- *Demnitatea e o coerență atitudinală și acțională, consistentă și constantă, trăsătură caracterială. Orgoliul nu se poate adăuga demnității.*

- Și caracterul?

- *Caracterul e un construct psihic, realizat pe parcursul întregii vieți. Cu temperamentul ne naștem.*

- Și de temperamentul meu dinamic ce părere aveți?

- *Trebuie avut în vedere unde cum și în ce condiții disponibilizez dinamica. Componenta caracterială e alegerea modului potrivit de exprimare a dinamicii.*

- Hotărât, ferm și înțelept. Așa vreau.

- *Înțelept înseamnă matur, responsabil, afirmativ, valorizator, auto-valorizator.*

- Bun.

- Poți oferi demnitate în cuplu.

- Cum?

- *A face negocierea potrivită între aptitudinile și competențele personale și cerințele și așteptările sociale.*

Am senzația că îmi transmite informații din manuale prăfuite.

Vorbesc banalități până la sfârșitul ședinței. Mă simt cam în derivă.

Din cursurile, interacțiunile și observațiile de la IDR îmi dau seama că aș avea nevoie de multă muncă și renunțări pentru a mă face diplomat. E o vocație ce necesită o personalitate ce e în relații bune cu autoritatea. Își dorește să o onoreze și să o respecte.

Trebuie să-ți pui toată ființa în slujba țării tale. E nevoie să te conformezi regulior și să respecți autoritatea statală.

E o perspectivă ce îmi pare sumbră, e nevoie să fac dovada celui mai fin conformism. Și să îmi pun spiritul speculativ și stăpânirea de sine în folosul țării și nu al meu.

Nu mai cred că e o carieră care mi s-ar potrivi. Nu simt împlinire atunci când respect o autoritate și niște reguli. O fac pentru că trebuie, din dorința de a-mi atinge scopurile și a nu suferi oprobriul cel mai de jos.

Mi se dezumflă entuziasmul. Continui să mă duc la cursuri și să citesc despre dinamica internațională. Cine știe, poate până în primăvară, când se termină cursul îmi mai schimb perspectiva. Dacă nu, oricum rămân cu o cultură generală îmbogățită.

Încep să mă gândesc iar la cărțile pe care începusem să le scriu. În căutare de inspirație și motivație mă apuc să citesc Mircea Eliade cu Meșterul Manole.

Oare trebuie să fac și eu ca meșterul, să sacrific ceva din mine, ca să ajung un om demn și respectat? Să las ceva în urma mea?

Citesc biografia lui Eliade. Aflu că avusese un program de lucru dus la îndeplinire sistematic. Îmi propun să fac și eu la fel. Visez un pic despre cum o să reușesc să fac din Tabloul un simbol. La care ajung prin ritualul de individuație pe care îl voi face terminând cartea despre terapie. Pentru ca apoi să termin și narațiunea mitică a lui Vurli, impul excentric.

Vreau să fac la fel, dar să fac mai bine. Să am și eu parte de revendicare identitară și perfecționare.

Vine terapia și îmi expun dubiile și dorințele.

Mi se spune că „*e nevoie să poți pierzi ca să poți merge mai departe"*. Cică pierd „*agresivitatea și obțin empatia, pierd bâțâiala și am starea de prezență"*.

- Dar de ce vorbim la prezent de bâțâială? Am renunțat la ea acum patru ani și ceva. Și cu starea de prezență bag seama că mai am de lucrat din ce înțeleg de la dumneavoastră. Și o fac, reflectez, dubitez, citesc, mă duc la cursuri.

- *Te afli într-o schimbare de regim ontologic.*

Pobabil citise și agentul pe Eliade și voia să-mi arate că nu e novice.

Putea să-mi zică că sunt pe cale să îmi schimb valorile. Ca să fie în consistență și coerență cu ce îmi spusese de nenumărate ori. Și anume că lucrurile trebuie să fie exprimate simplu. Îi joc hora, zic că resimt bucurie și tristețe din cauza schimbării. Doar-doar să zică ceva de auto-actualizarea lui Maslow.

Nu o face. Așa că mă rezum la a-l ridica în slăvi pe Eliade. Și să zic că vreau să ajung și eu la nivelul lui de înțelegere.

Aflu că individul a avut *"starea de trezie", conștiința ordonării faptelor în trecut, prezent și le poate proiecta în viitor.*

- Cum?

- *Prin a-ți pune întrebarea justă în direcționarea și determinarea sensului. În așteptare răspunsul se lasă ghicit.*

Fantastic, entitatea teraputică era mai mistică decât Eliade.

Tre să scot și ceva bun, așa că încep să mă plâng de incapacitatea mea de a fi în relații bune cu autoritatea. Mă încurajează că pot. Ba, mai mult, zice cum am dovedit respectarea autorității domniei sale.

Deci din poftă de a fi o autoritate încuraja ipostaza-i de părinte în relația cu mine.

Urâtă treabă. Trebuia să fac cumva să mă detașez de bolnăviciune, să mă eliberez de iluzia că terapia mea are un sens măreț și de ispita permanentă de a mă juca de-a controlul cu entitatea terapeutică.

Nu reușesc.

Termin cartea cu meșterul și iar fac vălmășag la terapie.

Îmi expun disprețul față de noțiunile de dăruire și sacrificiu.

Meșterul Manole își sacrificase soția, pe Ana, zidind-o între pereții mănăstirii pentru a dărui umanității un așezământ de cult cum nu se mai văzuse. Gestul său mi se părea problematic, cum mi se păreau toate gesturile de sacrificiu întru dăruire.

De ce era nevoie ca să sacrifici întru a dărui? Era o perspectivă îngrozitoare, mai ales că în legenda Meșterului Manole fusese sacrificată o femeie.

Agentul încearcă să îmi explice că în mai toate culturile lumii sunt legende ce atestă sacrificiul uman.

- Asta cu Ana între ziduri îmi pare un arhetip al spațiului românesc. Se încurajează sacrificiul femeii întru reușita bărbatului. Nu e sacrificiul Anei dovada ultimă de dăruire a unei femei într-o relație de cuplu? Asta trebuie să fac eu pentru a avea o relație de cuplu normală din perspectiva societății românești? Să-mi sacrific dinamismul și avântul de dragul bărbatului, pentru obține o relație de cuplu normală? Nu, mulțumesc, mai bine rămân eu așa cum sunt.

- Ai un discurs cam agresiv.

- Păi la așa o oroare nici că merită altceva. Nu e doar asta. Mi-am găsit eu acu' motiv de scos războinicul din mine. Spiritul meu agresiv e mereu acolo. Trebuie să-l stăpânesc mai bine, să nu-l mai scot la înaintare când nu e cazul.

- *Agresivitatea e o dinamică prost pusă în context. Soluția e să investesc dinamica în lucruri potrivite care să prilejuiască o finalitate potrivită. Netezirea modului de exprimare a dinamismului duce la armonie cu mine, armonie cu celălalt. Ține de mine, de cum aleg să exprim această energie pe care o am.*

- Sănătos pentru mine ar fi să mă apuc de ceva arte marțiale, sporturi extreme sau vânătoare. Ca să îmi consum pornirile năvalnice acolo.

- *Echilibrul este disonant cu orice exagerare, inclusiv cu cea a punerii agresivității în act acolo unde nu este cazul.*

- Păi așa e pusă fix unde trebuie.

- Nu știu dacă e necesar să ai activități care să îți favorizeze agresivitatea.

- O consumă! În fine, m-am obișnuit să îmi fie respinsă dorința de a face chestiuni extreme.

- Nu poți cere celuilat dacă tu însuți nu oferi…

- Eu respect voințele oamenilor, nu încerc să le induc chestii care să fie împotriva firii lor. Și aș vrea ca ceilalți să facă la fel cu mine.

- *Componenta de dăruire reciprocă e importantă în orice relație.*

- Nu chiar. Eu aș zice că mai mult respectul reciproc. Și libertatea.

- *În procesualitatea devenirii e important a vedea tiparele la care am fost expuși și pe care încercăm inconștient să le imităm.*

E incorigibil agentul. Nu o dată îi vorbisem de modelele la care fusesem expusă. Că mă revoltam, că le imitam, că voiam să mă duc dincolo de ele.

Percep că îmi induce parșiv că dăruirea reciprocă în cuplu e darul cel mai de preț.

Mă dezgustă a sa incapacitate de a-mi înțelege dorințele. Pot să îi arăt mai bine de ce sunt ceea ce sunt. Poate pricepe.

- Ziceți de tipare. Ia stați că vă fac eu acu un desen cu ce am văzut eu la mama și tata.

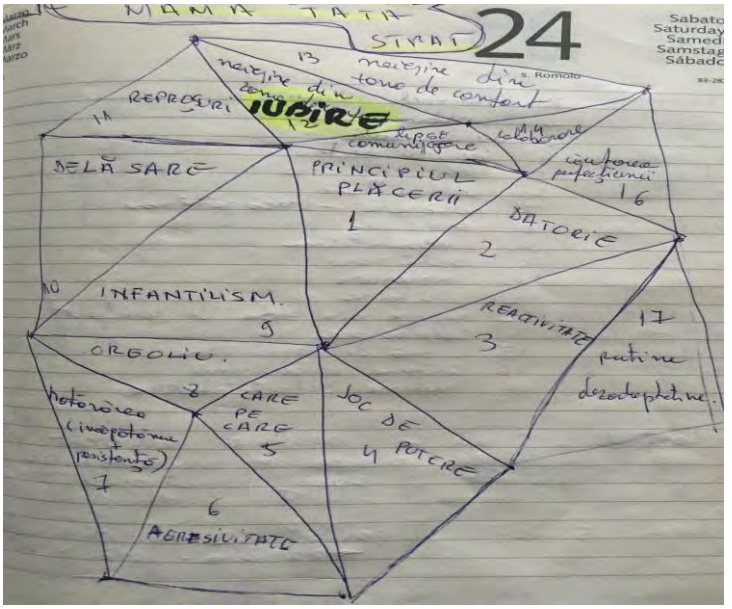
Sunt furioasă. Fac punctele, le unesc. Ies 17 triunghiuri. Întorc foaia și încep să scriu. În același timp și explic.

- Amândoi făceau ce le plăcea. Nu îi scoteai din ale lor nici în ruptul capului. Așa că pun aici mare și primul principiul plăcerii (1). De la ei oi fi luat încăpățânarea de a fi numai pe plăcere. Dar și percepeam că au un simț al datoriei ridicat. Nu se lăsau niciodată la greu. De aia am eu voința asta de a mă face bună, din respect și datorie față de ei. Mai aveau și reactivitate…

- E o proiecție a ta?

- Poate. Mai bine tac și îl termin. Cred că mă distrage să vorbesc în timp ce fac asta.

Continui în liniște. Trec cuvintele și în figură.



1. principiul plăcerii

2. datorie

3. reactivitate

4. joc de putere

5. care pe care

6. agresivitate

7. hotărâre

8. orgoliu

9. infantilism

10. delăsare

Figura 20. Joc proiectiv cu relația părinților

Termin. Citesc.

Mi se spune că am interpretat și interiorizat hotărârea drept încăpățânare și persistență. Notez și nu comentez.

Ajung la iubire. Ia iubirea de unde nu-i. Scrisesem de două ori "neieșire din zona de confort". Și la 12, care ar fi fost triunghiul corespunzător iubirii, și la 13 unde chiar era triunghiul corespunzător cu "neieșire din zona de confort"..

- Ia uitați ce am făcut. Un act ratat! Drept e că nu am crescut într-un mediu în care să se vorbească despre iubire!

- Poate încă nu ai acceptat iubirea părinților.

- Eee. Păi dacă nu o acceptam mai vedeam eu că au verighete în poza aia?

Iau un marker și trec acolo "IUBIRE". Mă las purtată într-o discuție pornind de la actul meu ratat. Uit să mai analizez orice alt punct al desenului. Agentul își dă silința să îmi arate că am Electra.

- *A nu accepta iubirea părinților demonstrează o neacceptare a propriei mele persoane*.

- Și mai ce?

- Electra…

- Nu am avut fantezii în a face un copil cu tatăl meu. Nu am avut gelozie pe mamă, că primește mai multă atenție din partea tatălui. Sau că doream atenția totală a tatălui. Eu voiam atenția totală de la toți! Nediscriminatoriu!

- Electra are modalități insidioase de manifestare.

- Drept e că uneori eram geloasă pe tată. Că avea parte de mai multă libertate față de cât am eu sau alți oameni din jur. Dar repet. Nu-mi doream atenția totală doar a unuia sau a altuia. Ci voiam atenția totală în general, de la toată lumea.

- Și făceai jocuri de control pentru a o obține…

- Tendința mea de a controla e un lucru cu care cred că m-am născut. Merge mână în mână cu voința de putere.

- *Controlul arată că nu te deschizi suficient astfel încât să formezi o unitate cu celălat, blocaj emoțional…*

- Tendința mea de a controla și domina nu se adresează cu precădere bărbaților. Practica psihanalitică descrie seducția pe care o exercită o femeie cu complex Electra și stimă de sine crescută drept dominare. Tendința mea de a controla și domina e generală și difuză. Poate compenseză o stimă de sine scăzută.

- Și de aceea îți alegi parteneri pe care îi consideri inferiori.

- Așa ziceți? Eu nu văd lucrurile așa. Nu relațiile de cuplu sunt o problemă pentru mine. Nu de acolo îmi scot eu gratificarea și confirmarea identității. M-am apucat de terapie pentru o problemă pe care o aveam cu mine. Mă bâțâiam. Voiam să scap, să mă gestionez cum trebuie și să am stimă de sine crescută.

- Relația de cuplu contribuie la stima de sine.

- Orice conexiune umană contribuie la stima de sine. Suntem ființe sociale. Bănuiesc că dacă ar fi să am Electra ar trebui să resimt o nemulțumire față de relațiile mele de cuplu. Dacă ar fi să reiau toate relațiile pe care l-am avut… Mă simt împăcată și mulțumită, am rămas cu câte ceva bun de pe urma fiecăreia dintre ele.

- *Poate fi un complex Electra tip Văduva Neagră. Consumi până la epuizare*.

- Am rămas în relații bune și cu foștii mei parteneri. Zero nedreptate sau amărăciune.

- Poate nu o vezi de bolovanul consumului serial.

- Ee, na! Acu-s și consumatoare de bărbați. Nu cred. Fiecare om a fost diferit, am avut un tip sau altul de comunicare. Pulsiunea mea de a controla nu se adresează în mod special bărbaților.

- Din orice parte ai lua-o… Tot nu e un lucru potrivit.

- Da și din orice parte aș lua-o nu sfera relațiilor e aia care mă preocupă. Amărăciunea mea e că nu sunt suficient de sigură pe mine, de viguroasă, de hotărâtă și forțoasă încât să pot fi considerată un om demn și respectabil. Înțelegeți?

- Cum am spus și mai devreme, o relație de cuplu sănătoasă contribuie la stima de sine.

Discutăm în contradictoriu până la sfârșitul ședinței.

Nici nu știam ce să mai cred. Conform teoriei psihanalitice nu aș fi avut nici un Electra. Agentul se îndârjea că am.

Sărăcia de joc proiectiv nici măcar nu prea era o reprezentare a relației părinților. Era mai mult o radiografiere a situației mele cu terapia.

Cel mai mult se insistase pe principiului plăcerii (1). O înghițisem, citisem și Freud. Găseam că era de datoria (2) mea să fac ce trebuie, să mă pot controla și gestiona. Să am stăpânire de sine și tărie de caracter. Mi se spusese de nenumărate ori că am reactivitate (3), făceam joc de putere (4), care pe care (5). Se insistase pe agresivitate (6). Eram un om hotărât (7). Mă dădeam de ceasul morții că nu eram, chiar dacă experiența mea de viață spunea altceva. De fiecare dată când luasem o hotărâre o dusesem la bun sfârșit, de la intrarea la facultate la dobândirea casei, la înlăturarea bâțâielii.

Entitatea mă hrănise cu sute de prelegeri despre orgoliu (8) și infantilism (9). Îmi recomanda obsesiv să cresc. Acceptam și de aceea mă simțeam în delăsare (10), că am parte de o terapie îndoielnică și nu fac nimic să o schimb.

Entitatea bătuse cu foc toba pe reproșuri (11).

Mă freca obsesiv la cap cu iubirea (12). Percepeam că îndârjirea mea de a continua terapia era o neieșire din zona de confort (13). Poate de aceea o și trecusem de două ori. Îmi era confortabil să am entitatea drept obiect al jocurilor mele de control. Prin ele voiam să ajung la colaborare (14), adică să închei demersul prin scrierea unei cărți.

Terapia mea era o lipsă de comunicare (15), o nebună căutare a perfecțiunii (16) și avea rutine dezadaptative (17) – se desfășura la mine acasă, eu clientul notam obsesiv ce se discuta la ședințe.

Totuși, agentul reușise să îm bage în suflet premisa că am Electra. Așa se născuse pulsiunea de a-i verifica și controla ipoteza.

N-am avut însă vreme să mai fac terapie și să mă mai gândesc la joaca cu Electra. Începea evaluarea pentru primul modul de la IDR. Era mai interesant și mai important să dovedesc că mi-am însușit cât de cât o cunoaștere a domeniului.

Rămăsese că poate fac o ședință de 23 decembrie. Era fix înainte de Crăciun, eram cu împodobirea bradului și coacerea cozonacilor. Evident că am sunat să amân. Agentul era "gând la gând cu bucurie". Avea și luminația sa treabă de sărbători.

Are loc și revelionul și vine sesiunea de terapie de 5 ianuarie 2015. Fac tăraboi cu Electra. Agentul nu se lasă mai prejos. Dă-i nas lui Ivan că se suie pe divan…

- Știți m-am tot gândit la complexul ăsta. Tot mă îndoiesc că mi se aplică. Cum se pupă el cu tendințele schizoide manifestate prin bâțâială și visat cu ochii deschiși?

- Te blocau în a comunica cum se cuvine cu lumea și a trăi firesc conexiunea emoțională.

- Da, însă nu mă izolam de spectrul social așa cum ar fi făcut un tip de personalitate schizoid sadea. Eram doar mai reținută la intimități. În copilărie nu-mi plăcea să fiu pupată și luată în brațe așa din senin. Ci doar când voiam, adică rar.

- Te închideai de una singură. Abandonarea în bonding afectiv contribuie la construirea atașamentului sănătos.

- Mă abandonez și în ăla. Mai ales atunci când simt că și ălălalt face la fel și nu vrea să mă controleze. Ba chiar îi place când e controlat. Uitați cum s-a întâmplat cu finlandezul de multe ori. Stăteam îmbrățișați ore bune. Era bine. Îl mai și smotoceam din când în când.

Zâmbesc strengărește la entitate. Ara față de poker. E de nemișcat. Îmi zice una să mă doară.

- *Închiderea ți-o compensezi prin nevoie de control. Nevoia de control trage în jos.*

- Eee! Merită controlul judecăți de valoare? Poate. Dar trebuie să recunoașteți că sunt mult mai deschisă ca la început.

- Plecam cu puterile stoarse de la tine. Se vorbea cu tine și te uitai la perete, nu comunicai.

- Sau mă uitam cu privirea fixă când încercam să vă conving de câte ceva. Cu o logică proastă.

- *Argumentări schiloade izvorâte doar din nevoia de a controla.*

- Dacă nu citisem ce trebuie… Mai era și bâțâiala.

- Aceea era apogeul tendinței schizoide.

- Sau ascundea o psihopatie. Izolare socială nu am avut. Spontaneitate și adaptabilitate am din plin. Reciprocitatea afectivă și rezonanța emoțională le-am înțeles din totdeauna. Mă mai băgam în ele când era nevoie…

Agentul ia o pauză. Probabil îi băgasem prea mulți termeni din propriu-i jargon și îi năucisem neuronii. Sau poate își căuta cuvintele ca să îmi ofere cel mai bun punct de sprijin în a-mi gestiona schzoidia.

- *Focusul, adaptabilitatea, alegerea conștientă sunt diametral opuse patologiei schizoidului psihopat.*

- Există și psihopatul adaptat.

- *Știe să comunice, face alegeri conștiente, are valori asumate conștient. Discernământul său este asociat cu un set de valori.*

- Ați zis ceva foarte frumos.

- Sunt lucruri la care am tot lucrat.

- Da, da nu le-am asociat niciodată cu psihopatul adaptat. Îmi place noțiunea. Mă regăsesc în ea.

- Nu e cea mai bună variantă, dar poate fi o etapă în creștere.

Zisese una strălucită, după care dăduse cu mucii în fasole.

- Creșterea astă mă omoară! Simt că n-o mai suport!

- Cu răbdare și stare de prezență vei ajunge și acolo. Din când în când mai apar rezistențe și reziduuri.

- Trec de ele și pac fac nuntă mare, doi plozi și trăim cu toții până la adânci bătrâneți. Nu? Păcat că sunt la cuțite cu reciprocitatea afectivă…

Nu se prinde că sunt sarcastică. Și scoate pe guriță un mărgăritar de mă înțeapă la sinapse.

- *Tipul de personalitate schizoid poate dezvolta un Complex Electra tip Văduva Neagră.*

- Ați mai zis de ăsta. Nu am înțeles.

- *Seducerea tatălui întru omorârea și încorporarea lui.*

- Poate omorâre și încorporare, fără seducere. Deci nu mai e Electra…

- Negarea e unul dintre cele mai uzitate mecanisme de apărare.

- Aha. Deci am Electra. Ce-i de făcut?

- *Se găsește cuvântul potrivit care să definească și să delimiteze ce e de făcut pentru rezolvarea complexului Electra.*

- Deci noul meu țel în lucru e complexul ăsta?

- *E o diferență între așteptare și țel.*

- Care?

- *Așteptarea e relaxată. Implică ideea de dar și iubire. Iar țelul este perseverent, ușor psihopatic.*

Entitatea refuza cu obstinație să se adapteze valorilor mele. Taman ce îi spusesem că mă regăsesc în psihopatul adaptat și îmi terfelea țelul perseverent, care mă ungea pe suflet?! Lemnul strâmb te necăjește, omul prost te îmbătrânește.

Am un moment de tăcere. Mă gândesc serios să-i zic că bate câmpii și ar fi nevoie să-și mai dezvolte competența terapeutică. Dar sigur mi-ar interpreta gestul ca rezistență în a lucra presupusul complex. Mai e și așteptarea mea idealizată de a încheia terapia în condiții bune. Așa că mă rezum la afișa un sarcasm subtil și politicos.

- Interesant. Și ce așteptare ar trebui să am eu de la lucrul cu complexul?

- *Să existe o altă dinamică, înțelegere, altă capacitate de a vedea masculinul și femininul.*

Îmi venea să-i zic să deschidă o carte de anatomie și să contemple organele de reproducere masculine și feminine. Acolo se pot vedea cel mai bine diferențele dintre sexe. Sau să se uite la niște firme porno. Sau să facă sex cu lumina aprinsă în timp ce cască bine ochii la ce se întâmplă. Evident că mă abțin. Notez în agendă și îmi văd de politețea mea răstălmăcitoare.

- Bun, să zicem că voi întruni treptat acea așteptare. Unde se ajunge?

- *Că răbdare și așteptare voi primi darul iubirii. Printr-o așteptare activă.*

Parcă eram într-o piesă de teatru a unui basm psihologico-religios. Mă stăpânesc să nu râd și să nu-i recomand să citească niște romane siropoase. Sau poate să vizioneze niște drame romantice. Ca să-și facă catharsis-ul acolo. Să-și consume idealismul în privat și să nu-l mai pună în cârca clienților.

- Și unde ar fi potrivit să-mi direcționez eu așteptarea asta activă?

- *A-mi întemeia un cuplu, o familie, cum e potrivit și firesc. A le oferi viitorilor mei copii un bagaj potrivit. Nu amalgamat și dihotomizant.*

- Dacă mi-e scris vor veni ele de la sine. Sau pot să-mi negociez soarta. Ca acel cavaler din A șaptea pecete, un film de Bergman. E pelicula mea preferată să știți…

Se face că nu aude.

- *Soluția este ajustarea continuă la mediu. Nu e nimic static.*

- Aha și cum mă ajustez eu la Electra ăsta?

- *Poți dubita supra valorilor. Care sunt valorile conform cărora îmi aleg partenerul? Are loc un travaliu pe sistemul valoric. Valorile vin pe fondul, ca esență a experimentării existențiale.*

Se și încurcase în exprimarea umflăciunii pe care o grăise. Iar eu notez întocmai în agendă. Nu-i mai pot răbda neghiobiile. Încerc să-i argumentez finuț ce vreau de la terapie.

- Așteptarea principală a unor oameni e întemeierea unei familii. Pentru mine acesta este un un lucru care va veni de la sine la un moment dat. Dacă va veni. Am crescut într-o familie normală, i-am simțit forța și e posibil să îmi fac și eu una. Nu nu mă preocupă o posibilă incapacitate a mea de a-mi întemeia o familie. Ci încrederea insuficientă pe care o am în mine în a realiza ceva demn și respectabil prin forțe proprii. Nu ideea de cuplu e o încercare pentru mine, ci stăpânirea de sine și tăria de caracter.

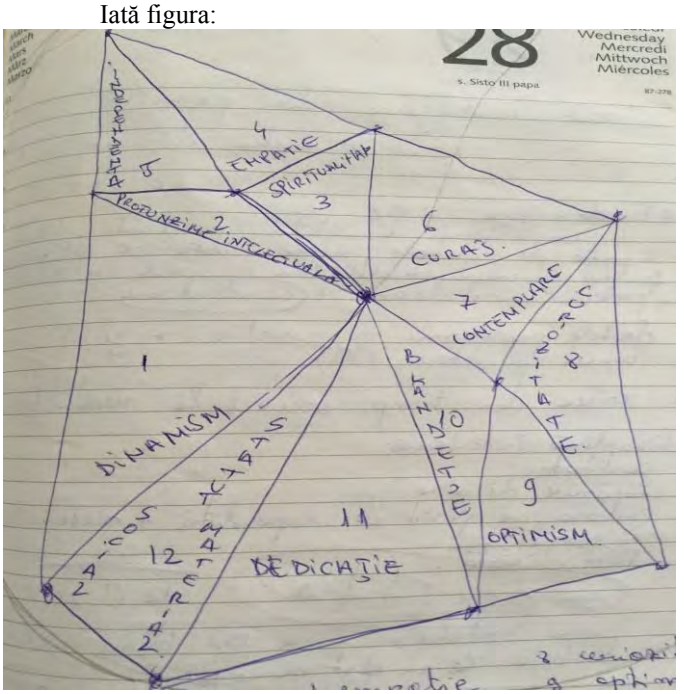
- Partenerul de viață și familia sunt piloni ai echilibrului psiho-afectiv.

- Bine. Mă învoiesc s-o fac și pe asta. Fac acu un joc din ăla.

Mă screm un pic. Dat fiind că nu îmi propusesem să am vreuna din relațiile pe care le avusesem. Se întâmplase să mă conectez cu niște oameni, să facem fuziune, să ne apropiem și apreciem. Parcurg cu ochii minții mai tot ce am prețuit în partenerii mei. Erau în mare parte lucruri pe care căutam intuitiv să mi le favorizeze.

Evident că prima chestie, și cea mai mare e dinamismul (1). Toți cu care avusesem relații de lungă durată contribuiseră la senzația mea că am mai multă vână, mai mult zvâc într-un aspect sau altul – acțional, sexual, cognitiv, emoțional. Al doilea triunghi, similar ca mărime, era dedicația (11). Dacă nu percepeam că omul are potențialul de a-mi fi de dedicat, nu mă băgam din start în relație.

Iată figura:



1. dinamism

2. profunizme intelectuală

3. spiritualitate

4. empatie

5. independență

6. curaj

7. contemplare

8. curiozitate

9. optimism

Figura 21. Joc proiectiv cu așteptările mele de la un partener

Nu întind desenul către persoana de la terapie. Mai întâi îi fac o introducere. Doar-doar să priceapă că aveam niscaiva reprezentări sănătoase în privința a ceea ce era de făcut și de avut pe plan de cuplu. Și că nu necesit luminata-i asistență în acest domeniu.

- După sufletul meu am stat bine la capitolul relații. Chiar dacă lumea ar spune că nu, că sunt dominatoare. De fapt sunt un om energic care caută instinctiv un partener care să contribuie la o mai bună exprimare a dinamismului. Să îmi fie alături și să nu-mi umbrească forța, vitalitatea și libertatea din dorința de a mă ocroti și proteja.

- Ești tu într-o răfuială cu exprimarea naturală a feminității.

- Mă îndoiesc. Am fost în stare să am relații satisfăcătoare pentru mine. Am propriile mele feluri de a fi și a face într-un cuplu. Și nu m-au incomodat.

- Dar accesele tale de violență?

- Violența domestică e veche de când lumea. Ăia doi m-au provocat de i-am altoit. Cu omul de am stat cinci ani nu am avut vreo altercație. Aaa, mai era și fericitul ăla de am stat doi ani și ceva cu el. A încasat-o și el. Era posesiv, mă gelozea.

- Nu denotă asta un tipar?

- Poate… Dacă eram bărbat fac pariu că nu îmi mai făceați capul baniță că am accese minore de violență… Mă rog, violența nu e bună.

- Când există reciprocitate nu mai apare violența.

- Sau când oamenii îmi respectă dinamismul. Ia uitați. E cel mai mare din figură. Mereu am căutat oameni care să îl aprecize și nu să mă pună la zid că sunt prea energică și agresivă pentru o femeie.

- Și partenerii tăi au fost niște papleacă.

- Nu neapărat. Dacă erau așa nu mai simțeam dinamism din relație. De examplul cel cu care am stat cinci ani, era și el ca argintul viu, dar era mai blând ca mine. De aia blândețea ea acolo mare la 10, blânzi au fost toți.

- Nu cumva confunzi blândețea cu supușenia?

- Deloc. Ia stați să vă fac un rezumat al relațiilor mele. Adică experiența mea subiectivă cu ele.

- Te ascult.

Mă apuc să-i povestesc în ordine cronologică

- La nouăsprăzece ani m-am combinat cu un băiat care era născut în aceiași zi, lună și an ca mine. Împărtășeam un dinamism și feluri similare de a percepe și interpreta lumea.

- Erați legați la șold ca siamezii.

- Drept e că ne aveam ca frații. Ce, ăsta-i un lucru rău? Mă completa, puteam să fac cu el tot ce îmi trecea prin minte. Și mă mai și încuraja să-mi depășesc fricile și limtele. Și eu îl susțineam pe cât puteam în ce făcea. Îi

apreciam avântul și energia de a lăsa ceva în urma lui. Rezonam cu felul lui de a gândi. A fost primul cu care am simțit că am o profunzime intelectuală. Vedeți e și aia acolo în figură la 2. Iar la 3 e spiritualitatea, că tot mi-a fost alături când au murit tata și bunica. Cu el am îngropat și pisica. Aa, ca să nu mai vorbesc de accidentul de mașină, că m-au susținut și el și familia lui.

- Ați avut o prietenie trainică. A nu se confunda prietenia cu relația de cuplu.

- Cinci ani a fost relație de cuplu. Asta o știu.

- Păi și de ce nu a mai mers?

- S-a dizolvat treptat legătura romanțioasă. Pentru că într-o zi m-a încurajat să fac ce vreau când ne aia... Înțelegeți ce vreau să zic?

- Sexualitatea poate influența nefast o relație. Sau din contră.

- A fost ceva incredibil, o revelație. Să impun ritmul m-a făcut să mă simt cum nu mă mai simțisem vreodată. Și aia a fost. Numai așa am vrut să fac. Lui nu-i prea plăcea, o accepta de dragul meu. Mai acceptam și eu controlul lui de dragul lui.

- Compromisul nu e sănătos.

- Poate, dar ne-am respectat până la sfârșit. Pentru că fiecare înțelegea și valoriza independența. Vedeți, e și aia acolo la 5. Poate de aia am rămas și prieteni până în ziua de azi.

- Din fiecare relație rămânem cu câte ceva.

- Asta e o certitudine, dar stați că nu am terminat. După ăsta născut în aceiași zi cu mine m-am combinat cu un băiat cu patru ani mai mic ca mine. L-am simțit din prima că era cu ce voiam eu de la sex. Am stat cu el doi ani și ceva. Am făcut cu el toate trăznăile sexuale care îmi treceau prin cap.

- Și așa ai mai subsumat ceva principiului plăcerii, sexul.

- Nu e doar asta. Omul se conecta instinctiv la ceilalți. Poate pentru că avea o empatie aparte. Înțelegea comportamentul non-verbal al oamenilor. Și îmi și explica. Avea o atenție la detaliile exprimărilor emoționale care de câteva ori m-a lăsat cu gura căscată. Nu avea ascuțimea minții celui de dinainte dar mă învăluia cu o căldură afectivă care-mi dădea zvâc să-mi rezolv și finalizez ceea ce aveam de făcut. Nu o dată a stat lângă mine să mă păzească și încurajeze când eram în mare frică cu proiectele de la master.

- Stătea și îți sufla în nu spun ce…

- Îmi era dedicat, dar și cel de dinaintea lui îmi fusese. Și el mă ajutase la niște proiecte de prin facultate. Aaa și amândoi erau optimiști. Numai că ăsta micu era posesiv și gelos. Ceea ce m-a făcut să renunț la el. Asta știți pentru că deja făceam terapie când m-am despărțit de el. Și am apreciat că omul m-a susținut incluisv în a mă despărți de el. Că n-am putut așa dintr-o dată.

- Îți licita latura compulsivă, de a fi legată la șold cu cineva.

- Văd că mi-i faceți harcea parcea constant. Nu-i problemă. Duc multe. Și nu renunț eu la ce mă împlinește. Ca dovadă că la doi ani după despărțirea de cel mic, m-am combinat cu unul și mai mic. Cu tinerelul căruia i-am fost 100% fidelă din punct de vedere sexual.

- Și n-a fost o decizie bună? Mă refer la fidelitate. Diferențele mari de vârstă invită mereu la jocuri de putere.

- A fost o experiență. Am corelat fidelitatea față de partener cu fidelitatea față de propria mea persoană. De aia am reușit. Poate că lucrul ăsta a contribuit la decizia mea de a-mi finaliza disertația. Omul îmi era dedicat, m-a susținut și sprijinit. Cu renovarea casei, cu disertația. Aveam o conexiune bună cu el. Numai că deși îi eram fidelă el era posesiv. Așa că la un moment dat nu am mai răbdat.

- L-ai epuizat. Ți-ai scris lucrarea și l-ai trimis la plimbare.

- Eu nu văd lucrurile așa. Cred că ne-am luat fiecare doza de curaj ca să ne ducem fiecare în drumul lui. Și am dat de finlandez care mi-a favorizat maxim independența (5), curajul (6) și contemplarea (7). Aaa și am uitat să spun că toți erau așa mai curioși din fire, voiau să știe mai multe despre tot ce era în jurul lor. Curiozitatea (8) e una din valorile mele de căpătâi. Și toți au contribuit în drumul meu către a-mi face un statut social și material. Ăla, care vedeți ce mare e, la 12. E important ca partenerul să mă susțină în drumul meu.

- Din câte am auzit până acum, tu nu faci diferența între ce vrei de la partenerii tăi și ce vrei de la tine.

- Complementaritate, reciprocitate, dar astea sunt niște cuvinte complicate. Relațiile le trăiești, pentru că sunt intense și îți dau zvâc. Așa a fost cel puțin în cazul meu. Poate că ar trebui să-mi schimb optica. Să am o abordare mai puțin pasională. Să îmi iau obiectiv căsătoria.

- Căsătoria e un lucru firesc, te poți pregăti pentru ea.

- E o instituție socială! Încă nu simt că mă procupă. Oricum nu e obligatoriu ca toată lumea să se căsătorească.

- Dar așa e lăsat pe lumea asta de la doamne-doamne.

Îmi vine să urlu ca lupul. Mă abțin și încerc, cum ar fi spus chiar domnia sa, să-i ofer și un alt punct de vedere.

- Păi și de la mama mea era lăsat în tinerețile mele că "o femeie frumoasă și deșteaptă ca mine nu are lângă ea un partener puternic și respectat". Adică era dezamăgită că nu am unul mai mare lângă mine, cu mai mulți bani ca mine, care să mă protejeze și care să mă ducă la altar. I-am zis vreo două de relația ei cu tata. Că amândoi erau puternici și respectați când s-au căsătorit. Iar ea nu i-a căutat vreun moment protecția. A înțeles. Ba mai mult, mi-a zis că s-au respectat și susținut reciproc. Și a recunoscut că își dorea pentru mine ceva ce era de modă veche, să am

parte de o existență comodă asigurată de un bărbat. I-a trecut pofta tradiționalistă. Mi-a și spus că are încredere că voi face ce e bine pentru mine și că nu e treaba ei dacă și cu cine mă căsătoresc.

- Și cum te-au făcut să te simți toate acestea?

- Bine. Am obținut confirmarea mamei că pot avea încredere în natura mea dinamică în căutare de independență. Las că scot eu din pământ toată mătrăguna percepțiilor deformate despre cum trebuie să arate o femeie în relația de cuplu! Contează să fii om! Indiferent că ești femeie sau bărbat.

Agentul face ochii mari de tot. Zice ceva de parcă nici nu mi-a auzit ultimele două propoziții.

- *Scot mătrăguna din pământ, scot pe Electra din pământ.*

- Adică tot acolo am rămas?!

- Mătrăguna este o plantă cu mare simbolistică. Nu întâmplător ai spus-o. S-a preparat ceva acolo în interiorul tău ce se cere a fi lucrat. Dai semne că e Electra.

Degeaba încerc să-i argumentez că asociam mătrăguna aia cu stereotipiile de gen și percepțiile sociale despre cum trebuie să arate un cuplu. Oricum nu mai e timp. Ședința trebuia să se fi încheiat de mult. Depășisem cele două ore.

Presupusul complex rămâne în coadă de pește. Agentul îmi zice că e necesar să îl lucrez, eu sunt politicoasă și rezervată. O țin pe a mea cu umanitatea.

Totuși mă frapează inistența agentului. Îmi propun ca la ședința următoare să-i îmbrățișez premisa. Dincolo de joacă sau idei preconcepute. Să văd ce iese.

Vreau să mă mai relaxez față de terapie, să n-o mai iau așa încrâncenat.

Fix după finalizarea ședinței mă apuc să citesc o altă carte scrisă de Mircea Eliade – Yoga, nemurire și libertate.

Încă din primele pagini am dat peste paralela între spiritualitatea occidentală și psihologie, psihanaliză. Înțelepții și asceții indieni făcuseră o explorare în zonele obscure ale inconștientului.

Observaseră cum condiționările fiziologice, sociale, culturale și religioase erau ușor de delimitat și în consecință de dominat.

Înțelepții indieni ziceau că marile obstacole în calea vieții ascetice și contemplative se iveau din activitatea inconștientului, din *samkara* și *vasana*, "impregnații", "reziduuri", "latențe".

Adică ceea ce psihologia desemnează drept conținuturi și structuri ale inconștientului.

Anticipaseră pragmatic anumite tehnici psihologice moderne prin premisele lor de "decondiționare" a omului, se acționa asupra conținuturilor inconștientului spre a le "arde" (Eliade, 1993, p 10).

Eu voisem de la mine eliberearea de uriciuni, să fiu propriul meu stăpân. Scăpasem de bâțâială. Îmi aresesem și frica de eșec. Mai aveam niște reziduuri, tot nu aveam o încredere bună în mine.

De aceea mă și complăceam în simulacrul meu de terapie.

Ba chiar mi-am zis că insistența agentului pe Electra ar putea fi o oportunitate în a mă elibera de imitarea inconștientă a părinților. Sau de reactivitatea pe dânșii.

Eram sub o influență nefastă. O realizam parțial.

Probabil că de aceea îmi atrage atenția o stare – "*cu inima liniștită, purificată, translucidă, lipsită de răutate, suplă, gata să acționeze, fermă și imperturbabilă"*(Eliade, 1993, p 158). Așa este descrisă starea pe care o asceții yoghini o dobândesc pe parcursul inițierii lor.

Eliade spune că acest lucru e însăși spiritul omului aflat în "modalitatea puterii miraculoase și a concentrării".

Îmi pare că a avea o inimă liniștită, gata să acționeze, fermă și imperturbabilă era exact ce voiam de la mine. Să scap de terapie, să scriu, cartea, să mă fac om demn cu tărie de caracter.

Cum să-mi fac inima bună și fermă?

Eliade îl citează pe Buddha și scrie că datele problemei și soluția se găsesc în omul ca atare(Eliade, 1993, p159).

Entitatea terapeutică îmi spusese de multe ori că soluțiile sunt în mine și trebuie să am doar ochi să le văd.

Mă puteam folosi de lucrurile bune pe care mi le oferise influența terapeutică. Pentru a mă despovăra de domnia ei în existența mea.

Dacă am siguranța de sine, inima liniștită, gata să acționeze ferm, atunci ce nevoie mai am de terapie?

Până pe 12 ianuarie termin cartea. Înțeleg că starea aia bună a inimii o pot obține prin disciplină interioară, claritate, stăpânire de sine, emanciparea de automatisme și idei preconcepute, rigoare și fluiditate.

Îmi zic că mă pot disciplina și stăpâni mai bine. Totodată pot fi mai reflexivă și să nu-mi mai iau atât de în serios încrâncenările. Să mă detașez nițel de pulsiunile mele, să fiu contemplativă.

Încerc să fac acest lucru chiar în ziua terminării cărții. Aveam și terapie.

Povestesc de Eliade și inima împăcată pe care voiam să o am. Entitatea îi dă cu beneficiile pe care spiritualitatea orientală le are în dezvoltarea personală. Suspectez că ajunge iar la dăruire și prezint și reversul medaliei.

- Dacă emanciparea spirituală nu este legată de cu lucru concret riști să te cam pierzi în mistic, îți dispare pragmatismul. Nu vreau să ating Nirvana și nici să devin un călugăr tibetan. Ci doar să-mi stabilizez încrederea în propria-mi persoană și să mă pot considera un om demn și respectabil.

- *A-ți pune întrebările potrivite înseamnă a ieși din mistic*.

- Bun. Să rămân în focus atunci. În ultima vreme am tot lucrat pe relația părinților mei. Bănuiesc că una din principalele condiții în formarea încrederii și siguranței de sine în copil este faptul de a se simți iubit.

- Cât mi-am bătut eu gura cu iubirea... Mă bucur că o vezi.

- Nu mă îndoiesc de iubirea pe care mi-o purtau părinții. Și-au dat strădania pe cât au putut. M-au expus la medii variate și mi-au lăsat o zestre. Ghimpele meu a fost o nevoie mai mare de atenție și de libertate. Mă simțeam iubită insuficient atunci când nu primeam atâta atenție câtă voiam sau mi se limita libertatea.

- *Ce au oferit mama și tata?*

- Corect ar fi să spun că afecțiune necondiționată, autoritate, blândețe, cadru afectiv potrivit, suport, susținere, modele adecvate. Ca să fie ca la carte. Numai că mie nu-mi place în continuare de autoritate. Iar modelele adecvate sunt relative. O știți pe aia cu câte bordeie, atâtea obiceie...

- Poți avea acces la modele adecvate.

- Cum?

- *Abordând egocentrismul. Copilul la trei ani se crede centrul universului. Prelungirea egocentrismului mai mult decât este necesar duce la mecanisme de apărare.*

- Revolta mea pe autoritate?

- *Egoism, furie, răutate, lipsă de atașament.*

- Acestea sunt mecanisme de apărare?

- *Sunt circumscrise jocului de putere prin care se refuză integrarea autorității parentale.*

Uit că îi spusesem cum din respect față de părinții mei mă luptam cu mine ca să scap de trăznăi și să las în urmă măcar dublu față de ce mi-au dat ei. Mă las purtată în cuvântarea agentului.

- Recunosc că în copilărie îmi plăcea enorm să provoc dezordine și haos, îl luam pe „nu" în brațe în mare parte și doar de dragul harababurii și tămbălăului. Poate revolta mea pustia tot, indiferent că era iubire sau autoritate.

- Sănătos e ca ambele să fie adecvat poziționate.

- Facem aici procesul etapei de sute de ședințe. Haideți s-o rezolvăm odată cu revolta asta.

- *Cea mai simplă cale e simbolicul. Jung spunea că ne ajută să accesăm, să asimilăm.*

- Am avut și etapa cu Jung. Dacă vă amintiți. Dar nu am luat-o de coarne pe Electra. Așa-i? Că de dinainte de Crăciun mă tot urmăriți cu asta.

- *Se poate realiza un travaliu pe Electra.*

- Cum?

- *Abordăm egocentrismul, jocul de putere și doliul.*

- Hmm. Nu cred că funcționează așa. Vorbim de un complex inconștient pe care îl neg. Doliul, mă scuzați, dar este depășit. Țineți minte ce am făcut când a murit bunica Strat, da? Și nu durerea suferinței pierderii a fost aia mare. Ci durerea suferinței lipsei de atenție.

- Pot rămâne urme, reziduuri...

- De fapt înțeleg ce vreți să spuneți. Tata a murit și nu am mai apucat să îmi consum complexul.

- Asta e!

- Stați puțin. Că nu merge așa. Corect ar fi să mă întreb – voiam să îl seduc pe tata sau nu?

Mă uit la entitate. Pare în tensiune.

- Mă voi relexa un pic și voi încerca să cobor în lumea copilăriei. Lăsați-mă câteva momente. O să încerc să fac ca la Cartea Roșie, să scot ceva din inconștient. Poate găsesc imaginea aia simbolică care să mă ajute.

Mai întâi intru voit în starea mea de revoltă din copilărie. Mă gândesc la autoritate, mă gândesc la lipsa de atenție. Parcurg cu ochii minții și sufletului diverse momente din copilărie în ideea de a retrăi starea de atunci, întru a vedea ce-i în inima ei.

Mă aștept să dau peste o frică supremă. Poate mă cuprinde așa, în fața agentului. Cu atât mai bine. O să văd dacă e în stare să îmi gestioneze frica bazală. Are loc un dialog în capul meu

Hai Viorelo! Concentrează-te pe starea aia de revoltă! Cum mă simțeam eu atunci? Furioasă. De ce? Că nu primesc cât vreau. Cât voiam eu? Mult, mult și mult, enorm, parcă orice aș fi făcut nu îmi era îndeajuns.

Dacă nu primeam cum mă simțeam? Mai întâi înfricoșată. Însă frica se transforma instant în furie. Hai Viorelo! Ce ar fi suficient pentru mine din partea părinților?

Îmi tot vine senzația că nimic nu îmi este îndeajuns. Mă concentrez asupra ei.

Cum e? Foame mare de de toate, spirit nesătul!

Totuși... Ce mă mai liniștea?

Închid ochii. Inspir și expir adânc de câteva ori. Mă relaxez.

Îmi vine în minte o imagine. Cum strângeam eu tare-tare diverse animăluțe de pluș sau diverse animăluțe vii – pisici, câini, găini.

De ce faci asta Viorela?

Pentru că îmi place! Mă simt bine!

Și mai ce?

Parcă vreau să mi le însușesc în totalitate din drag pentru ele, să fie una cu mine.

Da. Asta fac toți copiii. Nu-i nimic anormal. Freud zicea că prima etapă a identificării la copil are loc printr-o dorință a infantului de a-și încorpora obiectul iubirii, al dragului.

Ce mă mai făcea să mă simt bine? Să îmi miros părinții. Le luam mâinile și le miroseam cu nesaț. Acest lucru mă liniștea. Pe cine voiam să miros mai mult?

Hopa! Am ajuns unde trebuie! Mai am un pic și dau de însăși Electra.

Persist în retrăirea stării de a-mi mirosi părinții.

Ce miros îmi plăcea mai mult? Mama? Tata? Mama? Tata?

Nu mă pot decide, îmi plăceau în egală măsură, îmi plăcea să le alternez. Dacă mi-ar fi fost permis aș fi fost în stare să stau aproape o zi întreagă între părinții mei și să îi miros când pe unul, când pe altul.

Insist pe retrăirea stării pe care o aveam când îmi miroseam părinții.

Ce voiam să fac eu mai departe? Voiam să-l am pe unul sau pe altul doar pentru mine? Nu! Îi voiam pe amândoi!

Mă concentrez în continuare. Parcă chiar simt iar mirosul pielii părinților.

Ce aș fi făcut eu mai departe dacă ei m-ar fi lăsat să îi miros în voie?

I-aș fi mâncat!

Aceasta e prima idee care mi-a venit când mi-am pus întrebarea.

De ce?

Păi de drag. Așa simțeam și când strângeam în brațe micile animăluțe pufoase, că vreau să le mănânc.

Oaiii! Deci voiam să îmi mănânc părinții! Dacă m-ar fi lăsat să îi miros în voie. Nu mă lăsau niciodată să mă satur de mirosit. Mă îndepărtau, mă certau, uneori mă și plesneau.

Simt o furie. Îmi vine în minte o imagine.

Cum îmi adulmec părinții, îi cuprind în brațe, le simt căldura și mușc din ei. Și mușc, și mușc, le simt căldura și mirosul din ce în ce mai puternic. Mă satur, mă simt plină și liniștită. Îmi depun excrementele pe rămășițele lor.

Grăiesc către agent.

- Eu vreau să îmi mănânc părinții și după aia să fac caca și pipi pe ce a rămas din ei!

Când o spun simt că mă golesc de ceva. Sunt mai ușoară și totodată am mai mult zvâc. Exact ca atunci când faci primul salt în aer pe o trambulină elastică. Mă scutur nițel. Revin la starea normală.

Îmi dau seama că am spus o grozăvie. Agentul are o față cam înspăimântată. Face ochii mari. Se așează mai bine în scaun, dându-se puțin înapoi. Tace. Încep să-i relatez pașii prin care am ajuns acolo. O mai îndulcesc pe alocuri.

- Știți cum e cu animăluțele alea mici. Sigur ați simțit-o și dumneavoastră în copilărie. Mai smotoceați o mâță, un cățel…

- *Sunt niște conținuturi latente care au luat o formă manifestă.*

- Păi Freud zicea că la copil identificarea cu obiectul iubirii se face prin încorporarea lui.

- *Mâncatul părinților poate fi echivalat cu consumul sexual. E un cerc vicios, consumator.*

- Eu cred că e revolta mea pe autoritate. Partea cu excrementul a apărut după ce mi-am amintit că nu aveam voie să îi miros pe cât aveam poftă.

- *E bine să lucrezi la creșterea câmpului perceptiv existențial conștient.*

- Probabil există o legătură clară între obiceiul meu de a-mi mirosi părinții și un canibalism latent.

- *E vorba de un așa zis confort afectiv. Consumai compulsiv nevoia de confort afectiv*.

- Sau nu. Știți vorba aia din popor atunci când nu mai poți după ceva? Că îți vine să-l mănânci de drag, de iubire... Cred că oricine a simțit măcar o dată impulsul de a mușca o persoană. Ce e prea drăgălașă și stârnește o imensitate de senzații iubărețe. Ceva copleșitor...

Se uită la mine și își plimbă ochii.

- Așa este. Dar *părinții nu sunt obiecte*.

- Păi și ce copii sunt? Câte mame și tați n-am văzut eu cu mâinile sau picioarele copiilor lor în gură... Ca să nu mai vorbim de îndrăgostiți. Eu cred că doar mi-am accesat o pulsiune normală. Una mai străveche, care se află în noi toți. Identificarea cu obiectul iubirii ce dă pulsiunea de a-l încorpora.

- *Are o natură compulsivă.*

- Probabil. Dar nu i-am mâncat. Asta înseamnă că mi-am stăpânit compulsia.

- Bine e să ne detașăm de compulsii.

- Păi asta cred că am făcut acum că am conștientizat pulsiunea mea latentă de a-mi păpa părinții.

- Conștientizarea contribuie la depășirea etapelor nepotrivite.

- Da, ideea e să nu te blochezi în depășire ci să faci, să dobândești mai multe.

- *Bucuria conștientizării și realizării de sine contribuie la construirea percepției de sine – "eu sunt".*

-Ooo! Ați zis un lucru mare. Îmi dau seama că de mică am avut un mare zvâc în mine. Deci nu mai am de ce să mă îndoiesc de mine. Pot, rezist și fac. Și mai am și conștiință!

- *Conștiința fără conștiență nu are obiect sau subiect.*

Îmi pare idiot ce zice. Parcă vrea să mă saboteze. Nu mă las mai prejos. Glăsuiesc și eu o tâmpenie.

- Păi chiar obiectul părinților a băgat conștiința în mine.

- *Părinții nu sunt obiecte! Interiorizând acest lucru le accepți iubirea, construiești încrederea în tine și preschimbi pe Electra.*

- E adevărată asta cu părinții care nu sunt obiecte. E revelator. Explică tendința mea generală de a obiectifica. N-o văd ca pe ceva patologic. E o latență. Toți oamenii pornesc în viață de la identificarea cu obiectul primordial al existenței lor, mama. De Electra mă îndoiesc însă. Nu voiam să-i seduc pe vreunul dintre ei. Ci să îi mănânc.

Simt un mare zvâc când o zic. Mi se ia povara de pe suflet. Am avânt. Nu aveam complex Electra nerezolvat. Nu tânjeam după seducție, atenție sau copil făcut cu tata. Ci după ingerarea ambilor părinți. Îmi spun în sinea mea că zăcea în mine o mare forță exprimată prin furie de voiam să fac acest lucru. N-o zic de teamă că agentul mă vâră iar în supa egocentrică. Nu se lasă de obsesia complexului.

- Consumul e parte a comportamentului sexual. Canibalismul o altă fațetă. La fel și obiectificarea. Electra este foarte insidios.

- Bine să zicem că e o dimensiune. Ce-i de făcut?

- *Mă întreb cum delimitez și preschimb Electra. Care sunt gesturile și reprezentările simbolice ce facilitează acest lucru?*

- Păi ziceți că se leagă de obiectificare.

- *E nefiresc să preschimb din persoană în obiect.*

- Eh, că tot îi dăm aici cu obiectele, să știți că mi-am amintit un vis din copilărie. Era recurent. Și ce credeți? Nu avea treabă cu tata. Ci cu mama și bunica.

- Te ascult. Care este visul?

- Eram într-un soi de vale nisipoasă, nisipul era ținut să nu cadă cu podețe de lemn, care erau și pe sus și pe jos. Printre podețe erau tot felul de bărci și păpușele, mai mici și mai mari. Cum mă uitam eu la acele păpușele îmi dau seama că le pot transforma pe mama și bunica în păpușele. O fac. Îmi pare rău că nu mai pot să le fac la loc. Mă trezesc speriată și tristă.

- E acolo un joc insidios între compulsia de a obiectifica și abandon.

- Păi? Compulsia e o parte recurentă a naturii mele. Să-mi mănânc părinții, să-mi transform mama și bunica în păpuși. Pare că am de-a face cu o compulsie de a controla. Dar și de face lucruri. Mi-e clar că așa sunt, am o natură compulsivă. Asta nu înseamnă Electra.

- Electra poate fi o modalitate de a suporta abandonul.

- E prea metafizică asta. M-ar interesa să-mi stăpânesc firea compulsivă. Bănuiesc că ăsta e arcul de boltă, piesa mea centrală.

- Putem lucra pe compulsie.

- Da, ar fi un lucru bun. O să o fac tot compulsiv. Cui pe cui se scoate.

- *E necesară pacea interioară pentru lucru.*

Voiam să-i zic că de aia fac terapie, ca să obțin pacea interioară. Dacă o aveam cu siguranță nu mă mai legam eu la cap, la atașament și la pungă de un om care oferea servicii de psiho-terapie la domicilu.

M-am stăpânit de la a arunca cu acid în imbecilitatea pe care o spusese. Eram la rândul meu un monument de tâmpenie. Am făcut chiar opusul. I-am îmbrățișat-o. Mai ales că voiam pacea ca să scap de cazna și cheltuiala terapiei.

Am stabilit ca la următoarea ședință să continuăm lucrul pe Compulsie.

Compulsivitatea era natura mea principală și am persistat până i-am găsit explicația.

În capitolul următor prezint ce am discutat, cum m-am jucat pe marginea compulsiei. Pentru ca în cele din urmă să descopăr cea mai mare grozăvie a întregii mele ființe. FRICA.

Capitolul XIX. Compulsie și frică.

Fusese o caznă să lucrez un complex ce percepeam că nu îmi aparținea. Bine, este perspectiva mea subiectivă. Bazată pe cunoștințele psihanalitice pe care le-am dobândit de-a lungul timpului. Poate un om cu o minte brici, care e un desăvârșit practicant al psihanalizei, ar putea zice că am complexul Electra.

Dacă mi-o argumentează bine și pe gratis aș fi dispusă să iau în considerare premisa.

Însă presupun că nu e cazul. Până la proba contrarie.

Și desigur că nu tot ce zboară pe lumea asta se și mănâncă.

Entitatea terapeutică m-a făcut să mă îndoiesc de mine și să mă canonesc cu dandanaua Electrăi.

Nu a fost chiar în van. Am mai prins niște încredere în forța mea și în compulsia mea de a controla. Mi-a devenit clar ca bună-ziua că dacă vreau starea de spirit a stăpânirii de sine și tăria de caracter, atunci trebuie să îmi stăpânesc și gestionez compulsia. Bine și cu folos. Pragmatic și moral.

Compulsivitatea era mecanismul prin care prinseseră contur majoritatea lucrurilor din viața mea. De la ticuri și rele la realizări și lucruri bune.

Mă bâțâisem și visasem cu ochii deschiși compulsiv.

Compulsiv făceam în ciudă.

Eu trebuia să fac metodic în ciudă unei structuri de autoritate.

Renunțasem la a face în ciudă multor lucruri pentru că aveam entitatea terapeutică căreia să îi fac în ciudă. Era obiectul plătit al descărcării tensiunii ciudei mele. Degeba îmi dădeam eu seama de competențele-i limitate căci compulsia și plăcerea de a-i face în ciudă nu dispăreau. Ba, mai mult, le dusesem la un alt nivel, voia să-i dau ciuda maximă printr-o carte scrisă în limba de lemn a domniei sale.

Aveam iluzii compulsive și plăteam ședințe peste ședințe din cauza lor.

Compulsia era piesa centrală a puzzle-ului meu personal. Aveam o inimă de compulsie stăpânită deficitar.

Și m-am îndârjit să o controlez, să o stăpânesc.

Mă apucasem de terapie întru a scăpa de compulsivele ritualuri de a mă bâțâi și a-mi zgândări bubița. Am intrat într-o compulsivă revoltă pe entitatea terapeutică.

Din revoltă am înlăturat bâțâiala și am ajuns să-l citesc compulsiv pe Jung.

Apoi am fugit compulsiv după reaprinderea momentelor din copilărie. Pentru că voiam compulsiv să fac individuație. Mă păcăleam ca să scap de frica scrierii disertației.

Am văzut că nu merge și am încercat să-mi însușesc compulsiv discursul agentului.

După care m-am apucat compulsiv să-l citesc pe Freud, de unde am aflat de principiul realității, lucru care m-a ajutat să mă mai detașez de compulsie.

Asta a durat doar o scurtă vreme, cât să ajung să fac imaginație activă, să am fantezia mea lucidă cu marele monstru. Mai apoi, din vină că nu am cultură generală, ordine și disciplină, am pornit în goana compulsivă după obținerea lor.

Agentul mi-a pomenit fabula celor două poloboace, lucru ce mi-a declanșat voința de a-mi stăpâni compulsia întru a o pune la treabă. Voiam să am un poloboc plin așa că mi-am scos logica de acumulare la înaintare.

Pe lângă disertație și casă voiam să am și finalizarea terapiei cu o carte.

Mă îndârjeam compulsiv să obțin izbăvirea din partea entității terapeutice. Mai era ceva. Aveam răbdare să-i notez și asimilez parte a discursului.

Degeaba.

Nu-mi aprecia și aproba compulsia investită în perseverența de a-mi conștientiza și ajusta relele. Nici dorința de a avea mai mult.

Lucru ce mă încrâncena și mai tare să fac cumva în am obține mai multe de la mine și să controlez agentul în a-mi da gratificarea ultimă.

Pe 19 ianuarie 2015 am avut ședința terapeutică pe care entitatea o vedea ca destinată conștientizării și gestionării compulsiei.

Era ridicol. Căci făcusem acest lucru pe tot parcursul terapiei, mersesem în logica cui pe cui se scoate.

Încep prin a-i povesti despre tot ce făcusem în anii de terapie. Insist pe acumularea compulsivă de noțiuni și pe voința mea de a avea reușite materiale și intelectuale.

- Știți, eu chiar îmi doresc din tot sufletul să reușesc. Numai că încă mi-e frică! Compulsia asta a mea nu doar că mă face să merg înainte, dar îmi și ascunde uneori frica.

- *Antidotul la anxietate este răbdarea asociată cu încrederea.*

- Eh, vedeți... Încrederea aia nu prea o am.

- *Cu răbdare vei obține și darul încrederii.*

- Cu muncă, cu perseverență, cu persistență, cu stăpânire de sine. Când mergi în ceva până în pânzele albe și în cele din urmă îți iese… E ceva fantastic. Îți crește încredrea în tine. Uitați ce stare de spirit mi-au adus obținerea casei și intrarea la IDR. Mă simt mai stăpână, mai vânoasă… Dar tot am încredere insuficientă… Vreau mai mult!

Agentul oftează.

- *Darul autentic completează, nu aduce compulsivitate.*

- Și cum faci că să ajungi la darul ăla neprețuit?

- *Mulțumirea către celălalt, valorizarea.*

- Vorbim despre mine și compulsia mea. Nu despre interacțiunile mele cu oamenii. Unde mă descurc. Să înțeleg că dacă stau și fac un prinos de mulțumiri o să primesc un dar?

- *Reciprocitatea în dăruire contribuie la stima de sine.*

- Io mă simt mai încrezătoare atunci când îmi reușește ceva! Când îmi mai învinge vreo limită! Când obțin ce vreau!

- Iată cum apare compulsia, care nu te mai lasă să vezi pe de-a întregul.

- Păi haideți să lucrăm compulsia!

- *Putem începe cu fazele compulsivității la diferite vârste.*

- Adică pe ce am aflat data trecută? Că voiam să-mi devorez familia?

- *Canibalismul este furia dusă la un maxim inuman.*

- Uneori și o metodă de supraviețuire... Gândiți-vă la războaie și foamete.

- Acolo e instinct de conservare, e altceva.

- Aha. Vorbim de faze. Cum am zis și data trecută, prima fază a identificării are loc prin încorporarea obiectului plăcerii.

- *Furia aceea de a devora poate fi înțărcată.*

- Am tot abordat înțărcarea pe parcursul terapiei și îmi pare că a dus niciunde.

- *Compulsivitatea apare atunci când nu mai am obiectul plăcerii și asta mă înfurie.*

- Sau atunci când pur și simplu vreau să am mai mult din oficiu.

- A-ți dori mai mult de la tine implică și gestionarea compulsiilor, a inumanului.

- Păi... eu tot încerc să vă zic într-un fel sau altul că vreau să îmi stăpânesc mai bine compulsia... Ca să scot mai multe și din mine și din ceilalți.

- *Oamenii nu sunt obiecte.*

- Da, am priceput asta data trecută. Ce fac eu ca să nu mai văd oamenii ca obiecte?

- *Valorizezi. Valorizarea celuilalt e consecutivă valorizării personale, "eu sunt".*

Simt că încearcă să îmi bage parșiv îndoiala în suflet. Degeaba îi spusesem că aveam zvâc în mine și pot imediat după ce îmi vorbise de construirea percepției de sine. Adică acel "eu sunt" pe care mi-l pusese pe tavă și la ședința de dinainte.

Percep că nu-mi respectă valorile, mă judecă pentru râvna mea neobosită. Încerc să-i zic subtil că are o judecată nătângă.

- Am mai vorbit de asumarea identității de mai multe ori. Am cam ajuns la etapa afirmării ei…

- Bine este să existe un echilibru și o deschidere către aspectele mai puțin dezvoltate ale ființei noastre.

Pricepuse ce voiam să zic și o întorcea ca la Ploiești. Simt un vag impuls să-i dau anatomia afară pe ușă și să-i zic că încheiem colaborarea. Îl reprim. Ajunsesem la partea cea mai adâncă și persistentă a ființei mele, compulsia. Nu mă pot da bătută. Intuiesc că și așa, asistată de o competență limitată, pot ajunge să-mi stăpânesc mai bine compulsia.

- Desigur. Mai întâi este indicat să stăpânim cum trebuie ce avem. Lucrăm aici la compulsie. Vreau să-mi construiesc o perspectivă sănătoasă asupra ei.

- *Lucrurile pot fi ajustate. Prin deschidere, stare de prezență. Diferențierea amalgamului.*

- Am tot vorbit de amalgamul acesta. Ca să îl înțeleg am nevoie să știu cum funcționează.

- *Amalgamul are punct de origine în simțire și emoție.*

- Aha. Trebuie să fac diferențiere emoțională. Cum?

- Starea de prezență și deschiderea...

- Compulsia e o pulsiune, nu o emoție. Cum fac să mă departajez de ea, să o stăpânesc bine, în folosul meu?

- *Ai spus cuvântul cheie, departajare. Departajarea nepotrivită este compulsivitatea și anxietatea. Diferențierea emoțională ajută la detașarea de compulsie.*

- E parte a naturii mele. Trebuie să învăț să o stăpânesc!

- *E o furie și o pedepsire să vezi lucrurile așa. Duci târâș amalgamul compulsiei. Te poți detașa de el.*

- Îl pot stăpâni și pune la treabă, cum am mai tot făcut-o până acum!

- *Compulsia nu aduce bucurie și satisfacție.*

- Bucuria e un termen relativ. Satisfacția nu. Știu că a mea compulsie m-a tot satisfăcut până acum. Înainte prost, că mă blocasem în bâțâială și perfecționism compulsiv. Acum din ce în ce mai bine. Drept e că uneori mă mai ia frica... O să o învinge și pe aia!

- *Compulsia și anxietatea fac un amalgam de nu se mai înțelege om cu persoană.*

- Nasol. Ce sugerați că ar fi necesar și bine?

- *Te poți întreba ce atribute are compulsia la tine.*

- Amenință. Când e nestăpânită...

Iau o pauză. Îmi dau seama că mai bine îi zic de relele compulsiei. Nu de ce vreau să fac eu cu ea. E clar că entitatea nu e sub nici o formă de acord cu compulsia. Mai bine îi fac pe plac, că poate mai obțin niște informații. Dacă nu măcar mă amuz de cum îi iau discursul în derâdere. Și compulsia nu am cum s-o scot din mine. E râvna, pofta mea de viață, pulsiunea dionisiacă, pulsiunea lui Eros.

Nu am cum să spun așa ceva. Dau să continui cu atributele compulsiei. Agentul dă să zică ceva. Îi dau întâietate, îmi înghit vorbele.

- Via, compulsia prin însăși natura ei este nestăpânită.

- Da, pustiește. E învolburată. Face auto-alimentare. Are dinți de fierăstrău. E robotică, instabilă. Și nu în ultimul rând agresivă.

- *Darul diferențierii emoționale îți permite alegerea. Alegi să te detașezi de compulsie.*

Partea cu darul merge ca nuca în perete cu diferențierea. Mă abțin să-i zic că face un prost amestec, sau amalgam pe limba domiei sale. Între religie și rațiune.

- Și cum te detașezi de compulsie?

- *Putem găsi alternative pentru detașarea de compulsie.*

I le zic la început fix pe alea de le fac mai compulsiv. Amânasem compulsiv și obsesiv să mă mai bâțâi. Amân compulsiv să închei mizeria de terapie. Amân compulsiv să-i zic entității verde în față că e incompetentă. Curiozitate nesătulă am dintotdeauna. Îmi dreg vocea.

- Da, aș putea porni de la amânare și curiozitate...

Iau o pauză. Să-i dau timp să reacționeze. În van. Are sinapsele înfundate. Sau am eu niște așteptări nerealiste. Pe degeaba sper să își dea seama că amânarea și curiozitatea sunt din registrul meu compulsiv. Se uită la mine și tace ca peștele în apă. Continui.

- Deschidere...

- *Auto-observație, lărgirea spațiului conștient.*

- Aha, o să îmi deschid și mai mult spațiul și câmpul conștient. O să mă îndrăgostesc de el.

O zic înadins ca să mă râd nițel în sinea mea de trăznaia pe care aș putea-o declanșa. Zice ceva modic.

- *Dragostea implică și elementul corporal. Iubirea necondiționată ar fi o alternativă potrivită.*

- Bine. O să fiu constantă în a mă iubi și a-mi deschide câmpul conștient.

- *Constanța este o alternativă potrivită la compulsie.*

- Să fiu constantă în ce? Oricum și la constanță se poate ajunge compulsiv. Faci. Și iar faci. Până te faci constant.

Oftează prelung și își plimbă ochii.

- *Pot fi constant în a discrimina și identifica compulsia!*

- Da, sună bine asta cu discriminarea. Pui discernământul la lucru.

- *Îți confrunți compulsia!*

- O confrunt constant. Ca s-o pun să facă ce trebuie.

- *Confrunți și alegi să te detașezi. Alegerea conștientă ne scoate din spațiul dezadaptării.*

Îmi stă pe limbă să zic că ar trebui să-i confrunt domnia, să mă detașez de terapie. Că aleg conștient să o termin. Nu pot. Am năzuința compulsivă de o încheia în condiții bune, de a găsi un sens simbolic al caznei mele. De a scrie cartea. De aceea continui să-i fac jocul.

- Am tot discutat despre alegerea conștientă. Și când am început agenda asta am stabilit că am ieșit din corectarea dezadaptării și am început dezvoltarea, psihologia de profunzime.

- Ce ai făcut tu acum un minut?

- Ce să fac? Am scris în agendă.

- Nu îți dai voie să fii prezentă în întregime. Te agăți de compulsia scrisului.

- Am nevoie de scris ca să mă stabilizez. Mă ajută la focus. Am o cronică a ceea ce am lucrat. Pot să discriminez ce e e bine și ce nu.

- Poți să faci acest lucru aici, în stare autentică de lucru cu sine. Scrsiul acesta îți oprește cursul firesc. Dăruiește-ți atenția și concentrarea dincolo de scrisul în agendă. Frizează compulsia.

Iau o pauză. Respir adânc. Ca să nu-i înjur autenticitatea. Autenticitatea e un concept cu valoare dubioasă. Pentru mine e cât se poate de autentic să îmi iau notițele caznei mele și să mă joc cu neghiobia etnității terapeutice. Numai că domnia sa nu pricepe.

Așa că încerc să-i conving luminația de neceistatea scrierii mele în agendă. Constant, până la sfârșitul ședinței.

Mă simt și mai determinată în zvâcul meu. Trebuie să fac ceva, cumva, să închei trăznaia mea de terapie. Mă uit la agendă. E deja umplută pe sfert. Îmi propun să o termin cu terapia înainte de a ajunge la jumătatea ceaslovului.

Cu ocazia primei ședințe fac tămbălău cu a mea compulsie și voință de putere.

- Data trecută am vorbit despre nevoia de a îmi discrimina compulsia. Ei bine, m-am gândit și am ajuns la concluzia că abuzul și exagerearea sunt lipite de ființa mea. Mi-au dat de chin. Dar mi-au adus și o sumedenie de lucruri bune. Prin ele m-am dus pe copcă, prin ele m-am ridicat din cenușă...

- Nu te păcăli, e o dependență. Putem lucra pe atributele compulsiei.

- Păi e principiul plăcerii. L-am stăpânit. Cât de cât. Am dat de furia mea încrâncenată. Care totodată e și sursa mea de energie vitală. Depinde cum o folosesc. Dacă e pragmatic, atunci e bine, nu mai e loc de furie. Ci de dinamism. Am înțeles.

- Ce ar mai avea compulsia?

- Foc viu, voință de putere. Nu degeaba voiam să halesc familia. Era forma ultimă de control. Nu ziceați și dumneavoastră că un copil poate răspunde la controlul părinților cu și mai mult control?

- Să ne concentrăm pe lucrul nostru de acum...

- Exact asta fac. Înglobez și experiența trecută în el. Ca să anticipez viitorul. Vreau să fac scot lucruri bune din pulsiunea mea de a controla. Din compulsie...

- Observ că îți este greu să te detașezi de amalgamul compulsiei.

- Voința de putere și control?

- *Sunt o altă fațetă a dependenței. Nu lasă omul să își trăiască propria existență.*

- Nu sunt de acord. Dacă îmi discriminez compulsia și o stăpânesc cum trebuie, atunci o să stau bine și cu controlul. O să îl duc dincolo de revoltă. Cum stăpânesc eu compulsia?

- O putem explora grafic.

Iau o foaie A4, creioanele și cariocile. Și mă pun pe desenat. Îmi golesc mintea de orice. Pe parcurs sunt îmbiată să îmi exprim în desen ceea ce simt față de ce lucram.

De aceea și intitulez desenul pe verso "Viorela și dragonul Compulsiei". Căci percep cum terapia și compulsia sunt niște dragoni pe care trebuie să-i stăpânesc în folosul meu.

În desen nu este nici o vietate.

Figura 22. Viorela și dragonul compulsiei.

Îmi place desenul. I-l întind cu mândrie entității. Mă aștept să mă facă harcea-parcea.

Se uită cu mare interes pe el. Plimbă ochii dintr-o parte în alta cu viteza unui titirez. Grăiește.

- E o redare bună a compulsiei.

- Păi da. Nu degeaba am stat compulsiv pe conștientizare și acumulare.

- Uite, aici la bază sunt darurile tale. Compulsivitatea le face talmeș-balmeș și la final iese un amalgam, ca ceea ce este în săgeată.

- Putem interpreta desenul și invers. În săgeata aia sunt caracteristicile și energia nediferențiate de la care pornește orice om în viață. Aia din mijloc e pulsiunea de viață, compulsia în cazul meu. Arată ca o energie din aia nucleară.

- Și energia nucleară nu este o exagerare? Ai văzut ce s-a întâmplat cu Cernobâlul, cu Hiroshima...

- Și da și nu. Uitați aleg să mă concentrez pe darurile alea de la bază. Am verde acolo. E vigoarea mea, capacitatea de a mă regenera, atenția la detalii.

- Verdele arată disponibilitatea către nou, schimbare și renaștere.

- Sigur, dar să nu uităm că verdele poate fi și cu răul, culoarea dracilor. La fel cum galbenul poate fi "fierea galbenă", baza temperamentului coleric, ăla nestăvilit. Galbenul e și cu soarele, cu optimismul, cu sinteza…

- În desen apare soarele de două ori.

- Normal. Am surplus de dinamism în mine. Am și visat o dată că înghit soarele și îmi luminează din buric.

- Oare de ce nu există plural pentru soare?

- Eee! Cum să nu! Am doi sori în desen. Să mă vegheze mai bine! Și mama și tata erau dinamici. Amândoi erau ca soarele.

- Ai pe acolo și o lună.

- Așa de fason. Nu știu ce-i cu ea. Dumneavoastră ce credeți?

- E un alt clopoțel care te invită să te trezești din absurditatea compulsiei. Unde ai văzut tu lună și stele alături de soare?

- Dimineața la răsărit.

- Șarjez și eu, dar absurditatea compulsiei tot acolo rămâne.

- Da înțeleg că e rău să fii absurd. Totuși întregul desen e în culori vii, frumoase.

- Ai acolo și roșu, culoarea iubirii.

- Și a sângelui, a pasiunii, a înflăcărării, a patimei. Noroc că e balansat de contemplativul și liniștitorul albastru. E și cu loialitatea din câte am citit eu pe net. Poate și cu nemurirea.

- Se râzgâie copilul egocentric din tine?

- Păi.. În copilărie desenam mereu vârtejuri din astea nucleare cum e miezul desenului. Și le coloram apoi. Poate de atunci îmi transpuneam simbolic dinamismul.

- Eu văd acolo în vârtej și o inimă.

- Da. E cu portocaliu și violet. Îmi place combinația dintre ele. Portocaliul poate fi războinicul năvalnic din mine, agresivitatea. Dar și voința de a-mi duce lucrurile la bun sfârșit.

- E un punct galben murdar acolo.

- Energia nediferențiată. Sau ovulul care taman ce s-a unit cu spermatozoidul. Și pac s-a făcut inima mea năvalnică și rezistentă. Vedeți că are și un pic de roșu și galben acolo, da? Și jumate e mov. Pesemne tendința mea de a fantaza și a mă juca cu metafore. Dar și goana mea după paranormal din copilărie. Din portocaliu combinat cu mov o ieși spiritul creativ...

- Pentru a junge la o manifestare coerentă a creativității e necesar să îți conștientizezi și gestionezi compulsia și amalgamul pe care îl generează.

- Trebuie să o stăpânesc!

- Stăpânirea e o premisă ce aduce cu sine tensiune.

- Daca așa sunt eu de la natură mai tensionată?

- Bucuria deconstrurii compulsiei aduce cu sine detensionarea.

- Păi gata, i-am văzut absurditatea. Compulsia e absurdă. Și o să muncesc ca să o scot de acolo. Adică să o pun cu botul pe labe.

Nu se mai obosește să mă contrazică. Îmi subliniază că am realizat o bună explorare grafică a compulsiei. Îmi cere și permisiunea de a-mi fotografia desenul cu telefonul mobil. Evident că i-o dau. Mi se pare ciudat. Mai făcusem desene și nu mi le pozase, dar îmi zic că și-a dat seama și agentul care e esența ființei mele, compulsia.

I-o zic la final și mă invită să observ unde sunt elemente de compulsie în spațiul meu cotidian.

N-o fac. Căci mă cuprinsese un mare val de încredere în mine. Mă dumirisem și mai bine cine eram și ce făceam. Nu era abandon, nu era doliu, nu era Electra. Era o bazală compulsie și vână vitală.

Îmi zic că ticurile și toate trăznăile erau direct descinse din compulsie. Pe dânsa ar fi trebuit să o fi abordat de la bun început.

Dar, poate vorba agentului, nu aș fi avut ochi să o văd.

Însă am ochi să văd cum compulsia poate fi absurdă. Știu că o s-o dirijez să nu mai fie. Când e cazul. Și mai știu că e rost de multă vitalitate în desen, cu tot cu sorii mei absurzi.

Stăruiesc în a-l privi minute bune după ședință. Mă face să simt o stare de bine. Chiar îl percep pe acel "eu sunt". Ce ți-e scris în frunte ți-e pus.

Îmi scotocesc dulapurile în căutarea desenelor din copilărie. Dau de unul făcut la șase ani. Are în el un vârtej similar cu cel pe care îl desenasem la terapie.

Figura 23. Desen făcut de V.S. pe 11.02.1991

Era o serie de figuri pe care le născusem într-o zi când eram la mama la servici. Eram și cu tata. O așteptam să-și termine raportul de gardă și să mergem cu toții acasă. Ca să stau liniștită, să nu tulbur liniștea secției de neurologie mi s-a dat de lucru. Să desenez ceva frumos. M-am învoit. Aveau o sumedenie de carioci, care mai de care mai colorate. Tata venise cu niște casete video, să i le înapoizeze colegului mamei. Aveau niște abțibilduri. Am luat două și le-am lipit pe desen.

A venit colegul mamei, să îi schimbe garda. Am făcut paradă cu desenul meu. Am primt și un feed-back pentru el "nota -10(minus zece), am pus minus pentru că trebuie să lucrezi ceva mai curat (adică mai atent)". Se și semnase, pusese și parafa. Mă simțeam inteligentă și deosebită.

Regăsind desenul mă simt vânoasă și cu zvâc. Căci are vârtejul nuclear în el.

Figura 24. Vârtejul, forma cea mai dragă a desenelor mele din copilărie

Percep că forma aceasta mă exprimă bine. Are multe părți, e complexă, e colorată, e realizată dintr-o dată. Nu ridicam creionul când făceam vârtejuri, îmi lăsam mâna să umble. Și apoi coloram forma.

Compar vârtejul de la șase ani cu cel de la treizeci de ani. E mai definit, mai complex și în culori mai vii cel făcut acum. Deci m-am făcut mai bună. Plus că vârtejul e legat în desen de celelate lucruri. Semn că am reușit să-mi integrez și stăpânesc compulsia cu folos.

Am mare avânt de încredere.

Îmi spun că am dreptate. Compulsia e parte nativă a ființei mele. Trebuie să am răbdare să conving și agentul că așa e. Și să îmi mai dea câteva informații și motive ca să-mi dirijez compulsia acolo unde vreau eu. Nu să mă strunească ea pe mine.

Am iar terapie. Încep prin a face o descriere a interacțiunii mele cu compulsia.

- Eu am așteptări compulsive de atenție necondiționată din partea tuturor. Mă lupt cu ele, le trimit la plimbare, nu le dau voie cum ați spune dumneavoastră.

- Starea de prezență contribuie la formarea unor așteptări sănătoase.

- Da, îmi stăpânesc compulsiva nevoie de atenție, ca să pot face lucrurile metodic.

- Perseverentul nu este neapărat o soluție.

- Depinde. Ai nevoie de constanță. Primul imbold este să acționez în logica totul sau nimic. Perseverând în a-mi amâna intensitatea și exagerarea ajung ca la final să iau mai multe și mai intense.

- Logica extremistă e sediul amalgamului.

Zumzăia la amalgam ca un muscălău de gunoi la un tomberon plin într-o zi de vară. Nu mă las.

- Am renunțat la bâțâială dintr-o dată. Un gest extrem, n-am luat-o treptat. E ăsta semn de amalgam?

- Ai renunțat la o compulsie, înlocuind-o cu alte compulsii.

- Nu doar la una... Mai e nevoia obsesivă de atenție pe care o stăpânesc. Mai e tendința de a mă crede cea mai fraieră atunci când întâlnesc cel mai mic obstacol. O scot afară ca pe caca. Ce, mă face ea pe mine? Mă fac frate cu dracul până trec puntea... Am o mare voință de dezrobire. Pentru că am voință de putere și dorință de a controla. Am realizat că prima chestie de făcut este să mă controlez pe mine.

- *Calmul, siguranța și încrederea ajută la construirea unor așteptări sănătoase.*

- Păi fix astea mi-au cam lipsit. De aia am așteptări proaste!

- Le poți recadra.

Rânjesc parșiv la agent și-i zic una ce-i imită discursul.

- Pot să fac o deconstruire a lumii așteptărilor absurde din copilărie, nu?

Nu se prinde de sarcasm și scoate o perlă.

- *Procesele rezolutive sunt de ajutor în gestionarea absurdului.*

- Ce-i aia rezolutiv?

- *Procesul rezolutiv este un proces de rezolvare.*

- Aaa, păi fac asediu la compulsie, până mi se supune. Exact așa cum vreau.

- *Potrivit e să ai așteptări de diminuare până la comprimare a compulsiei.*

- Sună strașnic. Îmbracă bine ce am spus.

- *Poți spune nu manifestărilor dezadaptative.*

- Și mai ce?

- *Partea comprimată nu e semnificativă în orizontul existențial.*

În capul meu îmi zic – ei pe dracu! E semnificativă, doar n-o să-mi trimit la plimbare enregia. Doar o meșteșugesc, o strunesc și reformez după cum vreau. Adică o comprim după voință. Grăiesc altceva.

- Cum se face comprimarea?

- *Prin renunțare conștientă.*

- Sau prin folosire conștientă și bună. Lasă că vedeți dumneavosatră ce scot eu din compulsia mea!

Oftează și plimbă ochii. Se așează mai bine în scaun și mi se adresează autoritar.

- *Prelungirea manifestărilor egocentrice, adică acel mai mult decât e necesar pe care tocmai l-ai spus, duce la instalarea orgoliului.*

- Dacă ai voință înseamnă că ești orgolios? Dacă din compulsie vine dinamismul meu, atunci trebuie să-l pun la treabă. Mult și bine.

Iar oftează.

- *Compulsia e o iluzie a dinamicii. Pot diferenția iluziile la care mă raportez.*

- Super. Cum?

- *Îmi văd raționamentele, reprezentările și așteptările eronate și incomplete.*

- Aha. Și pe alea perfecționsiste. Ca în cele din urmă să îmi iasă așa cum vreau. E lungul și silnicul drum al detașării de tot te-ai obișnuit să faci. E greu când vrei cu de toate! Și nu-ți ajunge mai nimic.

Ia o pauză. Plimbă nițel ochii. După care face ce știe mai bine să facă. Mă vâră în postura de școler care trebuie să crească.

-Via, *copilul se așteaptă să fie iubit de toată lumea și își refuză înțărcarea, se așteaptă ca printele să fie în permanență lângă el. El le vrea pe toate și nu-i ajunge nimic.*

- Nu neapărat. Așa fac și adulții năvalnici. Sau cei care vor să reușească, să-și depășească condiția.

- *Copilul își neagă creșterea crezând că poate rămâne a la longue în confort și stază. E iluzia zonei de confort.*

- Să ai pulsiunea de a controla, pentru că nu îți ajunge ce primești, e o zonă de confort?!

- *E supra-controlul din teama de abandon.*

- Sau vrei control din dorința de a fi mai bun, de a fi diferit față de ceilalți. Dacă aveam teamă de abandon, atunci mai făceam eu pe zbirul la grădiniță și le vânam greșelile? Căutam să fac doar ce voiam. Nu să mă conformez ca să obțin răsplata afectivă. Și nu doar asta. De cele mai multe ori respingeam bondingul afectiv. E asta o frică de abandon?

- *A sta de-o parte și a observa îmi oferă iluzia că sunt parte din grup și contribuie la neîncrederea în mine. Nu e o integrare autentică în grup.*

- Se contrazice cu ce am spus. Dacă vânam greșelile grupului atunci se poate spune că mă credeam parte din grup? Nu. Îi disprețuiam și nu voiam să mă integrez. Mă plictisea. Și sigur aveam ceva încredere în mine din moment ce aveam curajul să mă opun. Ba, mai mult, făceam de ocară membrii grupului, că nu sunt suficient de buni.

- *Diminuarea reprezentării și căutării perfecțiunii e autentica deschidere către creștere.*

Entitatea terapeutică are scame pe creier. Iar eu sunt ciuca bătăilor schiloade ale sufletului său dornic de autoritate în fața clientului. De aia scoate obsesiv la înaintare creșterea. Dacă zicea tărie de caracter în loc de creștere îi dădeam crezare. Să îmi zică de creștere, după aproape șase ani de terapie, e o neghiobie de viță rară. Mă detașez. Și încerc să-i ajut domnia să-și ducă brașoava până la capăt. Să se amuze și sufletul meu nițel.

- Ok. Creșterea are nevoie de raționamente, reprezentări și așteptări coerente. Care ar fi acelea?

- *Coerență, alchimizare, buna măsură.*

- Aha. Deci coerența e cea mai importantă. Și la buna măsură cum ajungi?

- *A-ți ști lungul nasului, rostul.*

- Și la rostul acela cum ajungi?

- *Printr-o ajustare sistemică, făcând uz de răbdare, auto-observare, diferențiere.*

- Și diferențierea cum se face?

- *A lucra din perspective alternative pentru a le putea defini și delimita.*

- Bun. Am lucrat din perspectiva clasică, a copilăriei. N-am făcut cine ştie ce tocăniţă cu ea. Din câte am observat m-am pus pe roate în registrul metaforic. Simbolic vorbind, călesc fierul compulsiei mele. Adică îmi călesc rezistenţa şi dinamismul care sunt în compulsie şi le dau o formă coerentă, utilă mie şi celorlalţi. Mă fac propriul meu Hefaistos. Şi aşa metalul îmi place mai mult decât lemnul. Ce părere aveţi?

- E o altă reprezentare nepotrivită să te identifici cu un personaj masculin. E un lucru absurd.

- E voinţa de fier un lucru absurd?

- Orice lucru dus la extrem alunecă foarte uşor către absurd.

- Ok. şi ce ar fi de făcut?

- *Poţi face un inventar al lucrurilor absurde.*

- Absurd e că fac colecţii nu doar de lucruri, ci şi de interpretări. Absurd e şi că mă auto-limitez din frică. Din frică sunt eu o victimă.

Cu greu mă abţin să nu continui fraza. Să-i zic că din frică fac terapie şi înghit un discurs stupid despre abandon şi creştere.

Bine fac. Căci treaba cu victima pune entitatea într-o postură ce-i convine. Aceea de mesia al psihoterapiei ce îmi poate aduce creşterea şi vindecarea.

Scoate pe guriţă nişte explicaţii despre cum victimizarea merge mână în mână cu orgoliul. I le aprob şi se duce din proprie iniţiativă la absurd. Îmi spune că am capacitatea de a-mi gestiona lucrurile absurde.

La final îmi dă şi o temă. Ca să-şi confirme postura-i superioară de autoritate terapeutică.

Mă îndeamnă să văd *„cu ce se asociază lucrurile mele absurde, în ce situaţii se manifestă, ce beneficiu secundar aş fi avut, ce beneficiu aduce renunţarea”*.

E simplu, e voinţa de putere şi control, de avea cât mai mult posibil. De a acumula.

Absurdul apare atunci când nu pot lua ce vreau. Ca să panseze frustrarea. Absurd e şi atunci când apare frica. Frica de a da greş, frica de a nu fi suficient de bună. Ce să mai, frica, ca trăire bazală.

Frica e absurdă şi de ea trebuie să scap. Ea mă face să am o compulsie absurdă. Dacă pun pe goană frica, atunci pot dirija compulsia aşa cum trebuie şi vreau.

Compulsia mea e cu un ochi la slănină şi cu altul la făină. Adică hrăpăreaţă. Ia tot ce poate lua. De la fiecare, în funcţie de cât poate da.

De la agent îmi mai luasem o doză de încredere în minte. Mă jucasem cu judecata-i beteagă şi voinţa de a fi o autoritate pentru mine. Suficient încât să realizez că era important să mă călesc. Adică să mă stăpânesc bine, ca să am încredere în mine.

Sau, din contră, eram garantat de proastă, nu vedeam că prezenţa entităţii îmi face un pocinog şi mai mare pe banii mei, mă cotonogeşte pe toate planurile – cognitiv, financiar şi emoţional. Orgoliul domniei sale mi se cocoţase în cap şi nu mai vedeam lumea cum trebuie.

Până la următoarea şedinţă chiar mă gândesc la fricile mele. Îmi dau seama că multe sunt întreţinute de agent. I le torn cu năduf.

- M-am tot gândit la lucrurile mele absurde. Primul e victimizarea. Nu am avut vreo traumă şi nu am fost privată de cele trebuincioase. Am insistat în zadar pe doliu şi pe Electra. Sau pe abandon. N-am găsit nimic revelator.

- Poate nu au fost îndeajuns lucrate.

- Vă rog! Haideţi să nu ne legăm la cap când nu ne doare. Problema e încrederea în mine.

- *Încrederea în sine e un tot unitar. Reziduul de abandon, suferinţa lui, o poate sabota. Apare o compulsie repetitivă la reasigurare pentru a elimina suferinţa.*

- Păi şi reziduul ăsta nu te face nedemn de încredere în sine? Cum dracu ai încredere în tine dacă tu zici că ai fost abandonat? Poate compensatoriu aşa, paroxistic, ca să faci în ciudă. Şi ieşi un psihopat.

- *Reziduul de abandon poate fi de fapt o auto-limitare. Abandon e doar la copii crescuţi de animale.*

- E nu zău? Şi atunci de ce am luat în braţe abandonul?

- Logica terapeutică necesită uneori intervenţii paradoxale.

- Aha. Păi ia mai faceţi una şi acum.

- *Ce elemente iraţionale şi absurde sunt în componenţa reziduului de abandon?*

- Haideţi că am priceput sistemul. N-am abandon sau altă jelanie din asta. Am însă o frică pustiitoare şi copleşitoare. Pe aia am tot interpretat-o în fel psihanalitic şi chip psihologic. Dincolo de toate explicaţiile bombastice e o banală frică. Cu dânsa m-am tot luat la trântă. Staţi aşa că o dezbrac cât ai zice peşte. Daţi-mi câteva momente.

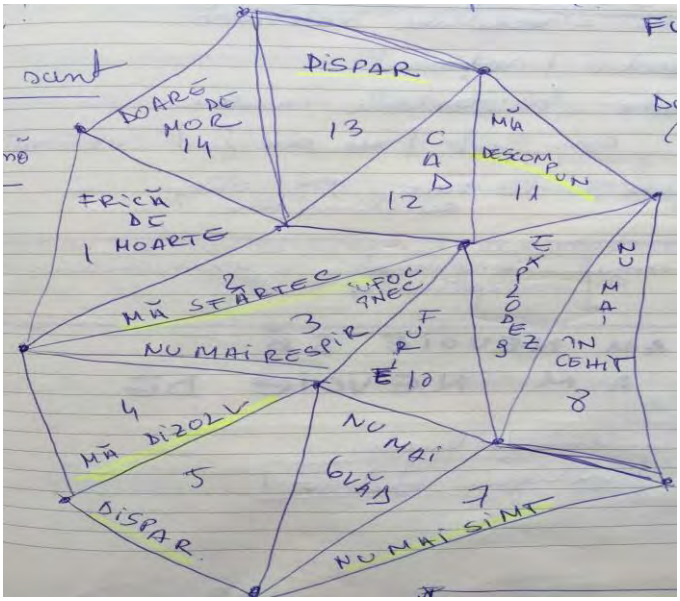
Am un avânt de fier. Parcurg cu ochii minţii toate explicaţiile schiloade ale fricii. Frica nu are nevoie s-o explici. Ci s-o trăieşti până la capăt ca să o învingi.

Mă bag voit în cele mai negre frici ale mele. De la alea de întuneric şi duhuri rele din copilărie, la frica că voi ajunge un eşec uman. Sau că mă voi îmbolnăvi şi voi muri.

Fac mecanic o formă. Scriu direct pe ea. Nu mai bag ritualul cu întoarce foaia şi numerotează.

Mi-am simţit şi perceput frica de nenumărate ori. E lucrul care mă enervează cel mai tare la mine. Îi ştiu hâdoşenia şi suflul năpraznic. Care este absurd. Mai ştiu şi că primul impuls după ce apare frica este să mă înfurii. Să îi vin cumva de hac pericolului. Să-l fac una cu pământul sau să-l arunc în aer.

Iată FRICA, ultima frontieră a dezadaptării mele.



1. frică de moarte
2. mă sfârtec
3. nu mai respir, mă sufoc, mă înec
4. mă dizolv
5. dispar
6. nu mai văd
7. nu mai simt
8. nu mai înghit
9. explodez
10. furie
11. mă descompun
12. cad
13. dispar.
14. doare de mor (pentru că nu vreau să dispar)

Figura 26. Dinamica fricii, ultima frontieră

Sunt mulțumită de ce am scos din mine. E eliberator. Mă simt mai ușoară și mai cu zvâc.

Mă uit la omul din fața mea. Îmi vine să-i frig una pentru lipsa de competență.

De ce paștele mă-sii nu m-a îndemnat să mă duc în inima fricii de la bun început? Să o trăiesc în toată intensitatea ei pustiitoare. Ca să văd că de fapt frica nu îmi face nimic. Pentru că primul meu impuls este să extermin sursa fricii, să mă înfurii.

Nu-i scot în evidență închistarea incompetentă. Ci îmi argumentez cu calm și diplomație părerea.

- Ia uitați ce am făcut eu aici. M-am coborât în însăși Frica, sursa blocajelor și dezadaptării mele.

Îi întind agenda. O privește cu ochi mișători de sfârlează.

- Vedeți? Pot să intru în frică, să îi dau voie, cum ați spune dumneavosatră. Până la capăt chiar. Am un tablou al deznădejdii anxioase.

- *Sugarul poate experimenta frica de moarte atunci când este singur.*

- Sigur, din frică de moarte oi fi început să mă bâțâi. Și cu abandonul cum rămâne?

- *Nu ești o victimă a abandonului.*

- Așa da, mai venim și noi de acasă. Totuși "frica de moarte" îmi dă percepția că "mă sfârtec", "nu mai respir", "mă dizolv", "dispar". Ăsta e de două ori chiar la ce frică îmi e! "nu mai văd", "nu mai simt", "nu mai înghit". Adică aparent mă blochează. Pentru că imediat "explodez", intru în "furie". Neavând un obiect pe care să îmi vărs furia, ea se întoarce către mine, "mă descompun", "cad", am senzația că "dispar". Eu nu vreau să dispar, deoarece știu că atunci "doare de mor". Așa că o să mă lupt cu sursa fricii, premisa dispariției, a morții până în ultima clipă. E mai puțin dureros să mor de gât cu sursa fricii mele decât să mă predau, să mă abandonez ei.

- *Există o dinamică între furie și durere. Dar dorul, melancolia, depresia nu au legătură cu furia. Sunt doar dureroase*.

- Orice durere mă înfurie. Instant. Din oficiu. Înțelegeți?

Mă uit fix și pătrunzător în ochii entității. Îmi imaginez cum i-aș strânge grumazul până rămâne fără suflu. Să văd dacă la durerea unei morți iminente răspunde cu furie. Suspectez că s-ar abandona. Ar capitula ca o gânganie prinsă sub papuc.

Clipește de mai multe ori și grăiește.

- Via, înțeleg că te-ai lăsat absorbită de furia ta. E o diferență între oprirea în contemplare și oprirea în stază.

- Poate de aia sunt o victimă, pentru că nu pot să ies din staza asta de rahat!

- A apărut o suprasaturare în neexprimare!

- Doamne iartă-mă! Da ce am făcu eu acum? N-am exprimat eu frica în toată complexitatea pe care o are ea pentru mine?!

- Care ar fi *lecția acestui exercițiu?*

- Că nu sunt o victimă. Și că n-am traume stupide gen abandon!

- *E absurd să găsești o traumă atunci când nu ești o victimă.*

- Mai că nu-mi vine să cred! La câte presupuse traume am lucrat noi până acum… Pare ireal că nevolnicirea mea nu există. Că scârba cea mai mare din mine, frica, e absurdă…

- Îți poți recadra sistemic afectivul și raționalul din perspectiva faptului că nu ești o victimă.

- Cum?

- Reiei cadrele existențiale în care ai fost sau nu ai fost o victimă.

Mi se pare incredibil ce îmi face entitatea. Îmi zice că nu sunt o victimă în timp ce îmi sugerează subtil că sunt. Cine ştie, poate o face în ideea intervenţiei paradoxale, ca să-mi verifice percepţia. Nu mi se pare corect, dar hai, treacă de la mine. Poate doar asta ştie să facă, psihoterapie post-traumatică. Hai să-i zic finuţ că nu-i de mine.

- Nu e o abordare cam complicată asta cu reluarea cadrelor existenţiale?

- Nu e nimic complicat. E nevoie doar să exprimi. *Spune, dă voie, ieşi din auto-limitare!*

Îmi notez în agendă şi plescăi a scârbă. Mai întâi îmi vorbeşte despre recadrare sistemică, după care o dă pe exprimare. Am parte de parodia unei terapii. Nu mai bine renunţ? Mai ales că am descoperit compulsia şi frica, cele mai mari cazne ale mele. Şi mi-am dat seama că dacă le stăpânesc cum trebuie pe ambele, atunci am mult dorita stare de spirit a stăpânirii de sine. Care este inima tăriei de caracter.

Nu am cum să-i zic entităţii ca a venit momentul să-şi ia catrafusele şi să plece, încă nu am suficientă încredere în mine să mă revolt făţiş pe domnia agentului. Mai şi tânjesc idealist după o încheiere maiestoasă a terapiei mele. Sper naiv, ca într-un fel sau altul să iasă bine. Nu conflictual.

Nu pot să accept că terapia din ultimul an fusese inutilă.

La urma urmei agentul chiar avusese un rol mare în neutralizarea anxietăţii mele.

Pentru că mi-am orientat mare parte din furie şi frică către domnia sa.

Îmi zic că o să fie bine în cele din urmă. Şi nu mă mai gândesc la nimic.

E iarnă şi frig. Deschisesem uşa de la balcon imediat după ce făcusem forma cu frica. Parcă aveam nevoie de un surplus de oxigen ca să-mi argumentez trăirea fricii. Poate o făcusem şi ca să câştig un avantaj în faţa agentului. Să mă ridic şi să-i tulbur niţel habitatul. Stătea la masă în faţa mea chiar lângă uşa de la balcon. Probabil percepeam inconştient că îmi arăt puterea prin gestul meu, îi subliniez că se află la mine în casă şi îi fac anatomia să se răcorească niţel.

Chestia e că mi se făcuse mie frig.

- Nu ştiu cât de avantajos este să mă descriu ca fiind în auto-limitare. Nu mai bine îmi zic că vreau mai mult de la mine? Că pot mai mult? Ca să nu mă reprezint ca o handicapată limitată ci ca un om care e capabil şi are nevoie să se extindă, să acumuleze mai multe experienţe…

În timp ce îi explic îi fac semn să închidă uşa. Se uită cu mirare la mine. Mai fac un semn. Scot şi un icnet.

- Ce vrei tu să îmi spui Via?

- Că nu e bine să mă percep ca auto-limitată…

Îi mai fac un semn să închidă uşa. Şi aştept să îmi dea un răspuns la ce i-am spus.

- Ce vrei tu acum?

Arăt cu degetul către uşă şi îi fac un semn şi mai evident că trebuie să o închidă. Dau din palmă circular către afurisita de uşă.

- Exprimă-te. Ce vrei să spui?

- Nu se vede că vă rog să închideţi geamul? S-a făcut cam frig.

- De ce să foloseşti limbajul non-verbal pentru a exprima o nevoie? Dă-ţi voie cuvintelor! Ieşi din starea copilului incapabil de limbaj articulat.

- Vă explicam ceva şi nu voiam să întrerup pentru o chestiune minoră ca închisul unui geam.

- De ce să te exprimi ca un copil care încă nu şi-a însuşit limbajul articulat? Vorbeam despre a-ţi da voie să ieşi din auto-limitare şi uite cum s-a strecurat insidios mecanismul de apărare.

- E o un fleac, să nu hiperbolizăm momentul.

- E un moment dăruit! *Spre a-ţi conştientiza blocajul emoţional şi exprimarea nevoilor*.

Mă cuprinde o vină enormă. Deci nu sunt în stare să mă exprim cum trebuie. E groaznic. Dar totuşi am mai lucrat pe exprimarea nevoilor. Taman ce îi făcusem agentului o radiografie a fricii mele. Pentru că voiam să o stăpânesc.

Înainte îi spusesem că am nevoie să îmi stăpânesc compulsia. Nu sunt de nimic. Ştiu ce-i de făcut cu mine. Doar că agentul mă testează să vadă dacă mi-am însuşit ce trebuie. O să am răbdare să-i arăt că sunt bine şi că pot.

- Păi toată şedinţa asta am lucrat la nevoia mea de a-mi stăpâni frica. Am aflat că e absurdă. Nu e asta o deblocare? Nu mi-am exprimat eu nevoia?

- E nevoie să te exprimi articulat în toate aspectele cotidiene. Neexprimarea ţine acolo bine ipostaza de ţânc care nu are încă limbajul… E nevoie să lucrăm aspectele punctiforme ale existenţei. Să reiasă că s-a făcut un lucru de calitate, că avut loc o schimbare.

- Adică ce, eu sunt un copil incapabil să se exprime?

- E o faţetă ce se necesită a fi lucrată.

- Bine, gata sunt spăşită. Mai am remitenţe de infantil în mine. O să le pun pe goană. O să vedeţi că sunt în stare să mă exprim.

- E bine să ne departajăm de fricile infantile, de compulsii, să învăţăm să ne exprimăm. Nu să ne plângem că nu putem scăpa de ele…

- Conisder că nu sunt chiar la genunchiul broaştei cu exprimarea asta. Altfel nu reuşeam să-mi pun toate simţămintele în toate jocurile astea pe care le-am făcut în ultima vreme.

Oftez. Mă simt la capătul răbdării. Nu mă încurajează în ce vreau şi mă face să mă îndoiesc de mine. Mi se pare că îşi face meseria de ruşine. În acelaşi timp îmi zic că oricum mai am dobândit încredere în mine. Şi ca să o obţin trebuie să fiu în stare să mă exprim mai bine. Dacă reuşesc să conving şi entitatea terapeutică de putinţa mea, atunci chiar că mai inving câteva limite. Şi scap şi de handicapul dependent al terapiei.

Ce dracului, în opt luni aveam să împlinesc șase ani de când făceam terapie! Woody Allen, regizorul nevrotic, care se psihanalizase toată viața, nu era un model de succes după capul meu. Făcuse artă din nevroza lui. Lăudabil, dar asta nu îl făcea liber. Eu vreau să fiu liberă! Dincolo de tragi-comedia terapiei mele.

Agentul se leagă de oftatul meu.

- Oftatul e semn că interiorul tău răspunde la ceea ce lucrăm.

- Da. Zice că nu mai am mult și mă fac un om demn și respectat. Care e capabil să zică "am nevoie să", "am nevoie de".

Agentul îmi întinde mâinile să batem cuba. Mă înveselesc. Îmi zic că în sfârșit înțelege că am făcut suficientă analiză și nu mai am mult și o termin. Dau să îmi susțin opinia.

- Păi asta cu exprimarea constantă a nevoilor ar fi cam ultima chestiune pe care o mai am de lucrat. Am făcut sute de ore de terapie. Mi-a crescut gradul conștiinței de sine, am trecut prin mai multe etape de înmagazinare și integrare.

- Am avut un lucru constant. Se vede cu ochiul liber implicarea ta din ultima vreme.

- Da, am intrat în esența relelor mele, frica. Și am văzut că e absurdă, eu nu sunt o victimă și nu am vreo traumă…

- E necesar să aibă loc o integrare afectivă a lucrului. Să se revină sub formă de spirală asupra aspectelor trecute, să fie stabilizate…

- Compulsia a fost o chestiune recurentă. Am tot atins-o pe parcurs. Am pornit chiar de la compulsia mea de a mă bâțâi. Am învins-o. Mi-am explorat temeinic natura compulsivă. Mi-am văzut și absurditatea fricii.

- Constanța lucrului nostru a dus la aceste profunzimi.

- Da am realizat că nu sunt lucruri care să mă înspăimânte și copleșească. Pot fi propriul meu stăpân. Am reușit!

- Nu te îmbăta cu apă rece, egocentric. În continuare se necesită constanța lucrului pentru a se ajunge la integrarea afectivă a tot ceea ce s-a lucrat.

E grotesc ce face agentul. Încearcă să-mi vâre parșiv în suflet ideea că asistența-i limitată e vitală pentru mine. I-aș spune proverbul acela cu rața. Tu-mi spui mie că rața-mpunge, când ea măcăie și fuge?

Mă doare enorm că nu zice nimic despre finalizarea terapiei. Am percepția că după luminata-i minte e nevoie să-mi iasă părul prin căciulă până să se întâmple. Eventual să aștept și paștele cailor.

E revoltător.

Îi zic vreo două în mintea mea. Lasă că vezi tu ce integrare îți fac. O să scriu și cartea și o să te pun și cu botul pe labe. O să joci ca mine la final.

Mă simt întremată. Simt că voi putea scoate un bici din rahatul propus de domnia sa.

- Știți, îmi dau seama că nu mai am vreo enormitate structurală de ajustat. Mai am doar de periat câteva aspecte ale exprimărilor mele cotidiene. Și voi reuși.

- Ar fi bine dacă nu ai mai scrie în agendă în timpul ședințelor. Să fii în stare de prezență plenară.

- Stați așa, că mai e un pic și vine și momentul ăla. Acu 2-3 ședințe mai facem cu nevoile. Apoi gata, le reluăm liber pe toate. Integrez afectiv tot lucrul terapeutic.

Se învoiește. Stabilim că vom continua lucrul la exprimarea și integrarea nevoilor. Și încheiem ședința.

Îmi zic că a înțeles ce vreau. Chiar și dacă nu o să-mi strunesc vârtejul meu compulsiv până o să îmi dea ce vreau. O să câștig eu cumva lupta mută pe care o aveam cu entitatea terapeutică.

Nu degeaba reușisem să-mi înțeleg mai mult de una singură două aspecte capitale ale ființei mele, compulsia și frica. Mă simt aproape eliberată de terapie.

E 9 februarie 2015. Până în 15 februarie 2016, adică încă un an, m-am îndârjit să obțin confirmarea agentului, că nu aveam nevoie de serenisima-i prezență. A fost ca războiul rece.

Am dus tot felul de tratative, care mai de care mai frustrantă pentru mine.

Am scris și această carte din perspectiva luminatei sale domnii. Am procedat ca un șef de cooperativă comunistă care încearcă să primească conducerea unui întreg raion prin scrierea unei laude adresate tovarășului prim-secretar de partid.

Sau ca un pușcăriaș care vrea să fie izbăvit de detenție prin compunerea unei cărți în care elogiază conducerea țării.

Am avut un an de caznă silnică, m-am umilit și obidit de bunăvoie. Pentru că m-am comportat ca un vultur care aleargă după muște. Vulturul nu prinde muște.

Mi-am dezvoltat stăpânirea de sine și tăria de caracter până să înțeleg.

În capitolul următor prezint cum am ajuns să mă lepăd de goangele terapiei.

Capitolul XX. Lupta finală.

Capitolul acesta era numit "nevoi exprimate și integrare".

Voiam să demonstrez că făcusem o terapie bună.

Eram ca o găină care se fălea că a ouat o mărgică.

Când de fapt eram o vulpe chinuită de dorința de a avea strugurii acri de la entitatea terapeutică.

Însăşi fiinţa căreia îi plăteam serviciile era o acritură. Şi-n port, şi-n vorbe. Nu accepta nici picată cu ceară voinţa mea de control şi putere. Iar eu mă căzneam ca neroada să o îndulcesc.

S-ar fi făcut de mare ocară în faţa lui Jung.

Acela fusese un om integru, care îşi respecta pacienţii. Spunea aşa:

"Eu voiam să dezvolt procesele de vindecare din personalitatea pacientului însuşi, şi nu din sugestiile mele şi din efectele lor pasagere. Voiam să protejez şi să menţin demnitatea şi libertatea pacientului, astfel încât el să-şi poată trăi viaţa din propriul impuls volitiv"(Jung, 2014, p 253).

Entitatea nu-mi respecta spiritul năvalnic, viclenia vulpească şi dârzenia lupească.

Nici eu nu-i respectam cea mai mare parte a competenţei profesionale. Luam doar mi se potrivea. Mă jucam de-a clientul care îşi testează permanent terapeutul. Îi pândeam orice mişcare. Ca să mai obţin câte un imbold benefic mie, câte o informaţie interesantă. Sau să mă mai râd în sinea mea de scârnăvia închistată pe care o observam. Eram un saltimbanc sărman şi singur.

Degeaba spionam momentul în care aveam să fiu izbăvită de simulacrul meu de terapie.

În van voiam să scot şi untul din domnia terapeutică. Să simt că i-am epuizat uriciunile din cutia psihologică pe care o avea în dotare.

Domia şi prostia se plătesc. Adică domnia agentului şi prostia mea de a încerca să închei terapia magistral, cu un sens aparte şi o carte.

Cutia agentului era precum Cutia Pandorei.

Erau acolo toate relele.

Cruzimea de a-mi fi înaintate tehnici care nu mi se potriveau şi mă făceau să mă îndoiesc şi mai tare de mine.

Aroganţa unei competenţe terapeutice limitate.

Suferinţa ce îmi era prezentată drept metodă de primenire a sinelui.

Durerea de a nu fi înţeleasă şi apreciată pentru ceea ce eram.

Vanitatea dezvoltării emoţionale.

Lăcomia cu care se agăţa de bani.

Gelozia pe pofta mea de viaţă.

Ura ce voia să mi-o inoculeze faţă de vâna mea instinctivă.

Pofta trupească pe care mi-o condamna. Şi o asocia complexului Electra.

Bolile tatălui pe care mi le ridicase în slăvi drept sursă a suferinţei mele

Lenea de a-şi face un cabinet şi a nu mai face terapie la domicilul clientului.

Tristeţea în care mă încurajase să intru cu multă poftă.

Teama de a nu fi suficient de bună pe care mi-o favoriza parşiv.

Înşelăciunea şi subjugarea la care mă expunea prin discursul neghiob.

Moartea pe care mi-o punea în braţe prin doliul netrăit.

Le consumasem pe toate.

Mai era Speranţa.

Pe ea n-o epuizasem. Speram să închei demersul frumos.

Adică să obţin o confirmare amplă, care să-mi umple sufletul bine, să-mi iau încrederea în mine. Să simt că am câştigat lupta cu agentul şi să rămân în relaţii bune cu domnia sa.

Aşa că mi-am făcut o injecţie cu răbdare după şedinţa în care mi-am pus pe tavă frica. Şi am luat şi o supradoză de determinare în a-i veni de hac agentului. Ori avea să cedeze din proprie iniţiativă. Ori avea să-mi aplaude cartea. Mi-am pus în suflet să-mi rabd cazna până la capăt.

Preţ de două şedinţe am lucrat la necesitatea de a-mi exprima nevoile.

Mi s-a spus că am *blocaj comuncaţional şi îmi prelungesc economicitatea infantilă.* Am subliniat iar tot ce realizasem cu mine în ultimii ani. Am pus accent plăcerea mea de a scrie şi formarea în diplomaţie pe care o urmam.

Erau ele dovezi ale lui blocaj?

Mi-a zis că sunt reactivă. Iar reactivitatea implică pedepsirea mea şi pedepsirea celorlalţi.

Nu m-am dat bătută, am vorbit despre mari personalităţi ale lumii care au fost împotriva curentului. A ajuns să-mi zică cum limita poate fi preschimbată în calitate.

Şi că orice dificultate este un prilej de lucru.

Da, necazul terapiei mele tălâmbe îmi creştea încrederea în voinţa mea de control şi putere.

M-am delectat cu insistenţa agentului de a mă face să nu mai scriu în agendă. I-am explicat cum obiceiul meu depăşeşte cu mult limitele unei terapii normale. Da, voiam să deformez puţin sistemul, făurind o cronică a terapiei mele realizată în incinta domiciliului meu.

A îngiţit în sec. Domnia sa venise de la bun început la mine acasă.

Nu s-a lăsat. A încercat să-mi sugereze că metoda mea ar favoriza o creştere forţată.

Cică "*vreau să cresc mare cât mai repede, ca să mă ridic la nivelul aşteptărilor adulţilor, şi anume să fiu imediat ca ei, mare şi responsabilă".*

Parcă voia să mă facă şi mai dependentă de autoritatea-i parentală.

M-am simţit stimulată să citesc nişte Eliade cu Arta de a muri, să prind curaj în a-mi omorî dependenţa de terapie.

Eliade scria despre angoasa morţii, omul modern vede moartea ca un sfârşit absolut.

Moartea este percepută ca absurdă și inutilă, îi apaține neantului, în fața căruia omul modern este paralizat.

Eliade opunea aceastei percepții perspectiva arhaică. Pentru omul arhaic angoasa cunoașterii morții este legată de "experiența lui fundamentală, experiența lui decisivă care l-a făcut așa cum e, om matur, conștient, responsabil; care l-a ajutat să depășească copilăria, să se dezlege de mamă și de toate complexele infantile"(Eliade, 1993a, p 92).

Angoasa era corelată cu inițierea și erau date exemple de inițiere a tinerilor prin expulzarea lor ritualică din comunitate, trimiterea lor în neant – în pădure, junglă sau chiar îngroparea lor de vii, pentru a se întoarce înzdrăveniți și maturizați, adulți.

Trimiterea lor în "neant" simboliza moartea vechiului lor mod de existență (copilăria), pentru a putea accede la un altul (maturitatea).

M-am gândit la procesualismul terapiei. Aveam să îl omor ritualic prin scrierea unei cărți despre el.

Proces ce avea să fie ca o îngropare de vie a ființei mele. Odată terminat aveam să obțin izbăvirea de copilăria și complexele infantile inoculate și asistate de limitata entitate.

Am prins zvâc de încredere. Am amânat terapia preț de două săptămâni, aveam al doilea modul de evaluare la Institutul Diplomatic.

Așa mi-am dat seama că încă nu am dorința de a-mi onora țara.

Termin cu examenul. Vreau să reiau scrierea cărții mele despre terapie. Citesc cele 108 pagini pe care le aveam. Mă ia disperarea și îndoiala de sine.

E un vălmășag sinistru ce redă discursul agentului.

Niște pagini bune de aruncat la gunoi.

Nu se poate!

Scot eu ceva din ele! O să fac pe dracul în patru, mă detașez, mă disociez, mă fac din lup căprioară, îi dau orbește înainte. Nu admit adevărul că erau pline cu explicații dezlânate și psihologie ieftină. Îmi zic că o să nasc o tragi-comedie plină de pilde.

Intru iar în iluzia desăvârșirii și încerc să-mi iau vână pentru a-mi căca opera aberantă.

Încep să vorbesc obsesiv la terapie depre obiectivul încrederii în propria persoană.

În același timp readuc în prim plan primul an de terapie. Mi se spun niște prăpădenii și mai mari ca la început.

Cică "*măscăriciul ca rol este schizoid, schizofrenic, non-empatic, își neagă condiția umană, are blocaj, negare și comportament anacronic, hilar"*. Mă dau pe brazda schizoidiei, îmi asum că am fost măscărici schizoid. Aflu că mai am reziduuri și "*soluția e să pun în cuvânt schizoidia mea, astfel rezolv clivajul între rațional și emoțional"*.

E o deșertăciune sinistră. Paradoxal îmi dă încredere că îmi pot continua scrierea cea bolnavă. Cine știe, dacă pun în cuvânt haosul fără a-l discerne reușesc miraculos să mă scap de el.

Și dacă nu izbândesc, măcar las în urmă cazna zadarnică a unui inadaptat.

Chiar am un mare conflict sufletesc. E între realitatea batjocurii terapeutice și așteptarea idealistă că voi transforma necinstea în virtute.

Cum?

Nu am nici cea mai vagă idee.

Mă dau bine pe lângă agent, îi încurajez discursul fără să i-l mai răstălmăcesc. Doar-doar să-mi dea indirect un imbold ca să mă apuc iar să scriu.

Înghit că "*mecanismul intermediar între frică și alegerile făcute distorsionează emoția brută și e identificat, se dă la o parte rezistența, fac alegerea potrivită, cea a coerenței emoționale"*.

E o trăznaie abjectă. Orice emoție e brută și coerentă. Chiar dacă apare concomitent cu altele. Știu ce înseamnă coerența pentru mine. Să duc la bun sfârșit orice încep, să nu mă dau bătută. Nu e o emoție, ci o atitudine.

După ce aflu iar că *am amalgam între tristețe și bucurie,* simt că mă umplu de furie și vână.

Mă apuc iar să scriu. Compulsiv și fără critică.

Spre exemplu, iată un fragment din capitolul **VIII Nostalgie și reverie**:

'La acea vreme nu dispuneam de capacitatea de a putea intra plenar în lumea trecută a copilăriei. "Încercam apa cu degetul" – a se vedea prezentarea feluritelor fapte din copilărie drept "ciudățenii" – nu retrăiam momentele în totalitate, ci le treceam printr-un filtru rațional tributar mecanismelor de apărare (fugă de emoție, responsabilitate și asumare). De ce își construiesc oamenii mecanisme de apărare? Pentru a evita suferința.'

Prezentam pompos ideile entității terapeutice.

Scriu neobosit, fără să recitesc sau să mă întreb ce voiam eu de fapt de la terapie în anul 2010.

Povestesc cu afectare despre cum "îmi repoziționez munca lucrului cu sine". E o minciună atât de mare încât imediat după ce o zic încep să mă plâng de frica că nu scriu bine.

Agentul mă sfătuiește *să folosesc cuvintele potrivite, să mă exprim.*

N-am cum. Nu pot să-i satirizez cea mai mare parte a muncii pe care o făcuse cu mine. Sper candid că vom încheia demersul în relații de colaborare și pace.

Îmi imaginez cum termin cartea, sunt felicitată și mi se spune că nu mai am nevoie de terapie.

Mă simt bine în acestă fantezie, dar nu împăcată și împlinită. Suflul imaginației mele se duce mai departe. Încep o nouă carte, o oglindă răsturnată a primei, în care arăt adevărul gol-goluț al procesului meu. Dincolo de jargonul psihologic și rahatul lui sforăitor și prăpădit.

Fatntezia se duce și mai departe. Mă văd cu ambele cărți publicate. Prima are un impact modic. A doua stârnește controverse iar entitatea mea terapeutică ajunge să se învinovățească pentru lipsa de înțelegere pe care mi-a arătat-o. Își asumă competența limitată și îmi cere iertare pentru toate necazurile pe care mi le-a pricinuit. Iar eu, om demn și cu tărie de caracter, nu doar că iert, dar și mulțumesc pentru dificultatea în care m-a pus, căci a fost motiv de călire și extindere.

Oaiii! Mă simt fantastic în fantezie. Cum ar fi ca ea să devină realitate?

Prind un elan teribil în a-mi continua scrierea. Ce dracu? Mai întâi trebuie să termin varianta domoală pentru ca apoi să ajung la cea care îmi este caracteristică. Dură, acidă, dar în același timp sensibilă și gingașă.

Fac disociere nebună. Continui terapia, povestesc de visul cu apa neagră. Mi se spune că *apele tulburi solicită reașezare din perspectivă emoțională.*

Apoi mi se vorbește iar de *amalgamul dintre principiul plăcerii și bucurie.* Mai zice și că *bucuria are ceva din principiul plăcerii dar nu îi este subsumată, este o stare sintetică.*

E o nătângie obraznică. Tot domnia agentului îmi spusese cu ceva vreme în urmă că principiul plăcerii este punctul originar al bucuriei. Premisă cu care am fost de acord.

Ca să scap de tensiunea furiei pe neghiobia agentului scriu compulsiv mai tot ce îmi spune în agenda mea. Se revoltă, îmi zice obsesiv că *e ne-necesar ce fac*.

Bag și eu obsesiv discursul cu atenția și necesitatea stabilizării și integrării.

După care îi dau cu disperare despre cum vreau eu să obțin ce îmi doresc, reușită, respect și scriere bună.

Evident că îmi subliniază că nu-i bine să fiu în tensiune. Iar eu zic cu năduf că vreau împăcare cu sine.

Reușesc să inflamez agentul. Îmi ține un discurs despre cum "*împăcarea cu sine este o condiție sine qua non a maturizării și pot ajunge în ipostaza de rebel cu rost care se detașează de chingile trans-generaționale"*.

Mă lasă rece. Încep să-i zic iar de ce făceam în 2010, cum exploram lumea copilăriei prin întrebările ce îmi veniseră în minte pe marginea biografiei lui Jung.

Insistă *că trebuie să am o coerență între ce spun fac și simt*.

E chiar nostim să mă aud cum îi aprob comentariile despre chingi în condițiile în care percep că cea mai mare chingă a mea, de care nu mă pot lepăda, e însăși terapia.

Pesemne că îmi simte disprețul. De aceea insistă ca a venit iar momentul pentru o ședință maraton, de patru ore, necesară "*în a-mi stabiliza și integra conținuturile necesare existenței unei coerențe între ceea ce spun, ce fac și ce simt, pentru a ajunge la o fluiditate a dinamismului, a împăcării cu sine și a iubirii."*

Face gogorițe complexe și iubărețe cu mine.

Mă învoiesc. În ideea de a-i observa temeinic stilul, pentru a-l putea reda mai bine în carte.

Am parte de patru ore de scălămbăială cu starea de prezență, curgere și fluidizarea emoțiilor. E o închistare epocală, de ambele părți. Îi încurajez toate explicațiile. Le și notez.

La un moment dat îmi zice de *"necesitatea de a ajusta intensitatea și contextul în care plasez emoțiile, să le relativizez în semnificare"*.

N-am cum să mă abțin să nu-i zic că îmi pare un procedeu dificil și am nevoie de o motivație, de un obiectiv clar întru a o face. Desigur că mă invită să caut unul.

Vorbesc puțin de demnitate și respect, apoi de spiritul meu năvalnic, instinctiv, căruia i-aș putea ajusta intensitatea după voință.

Îmi spune că gestionarea părții instinctuale ne face să fim oameni.

- Adică trebuie să mă îmblânzesc?

- *E un absolut al cuvintelor, ce sunt eu fiară? Mai avem de lucru pe imaginea de sine…*

- Desigur. Dar mi-ar fi de mare ajutor să am o radiografiere a funcționării afective. Ca să știu de unde pornesc când ajustez. Cum stă treaba cu afectele, emoțiile, sentimentele, pasiunile?

În sfârșit îmi prezintă didactic, ceea ce ar fi trebuit să îmi spună de la bun început.

Afectul are o durată îndelungată. Exemple de afecte: încredere / neîncredere, iubire /ură, atașament / dependență.

Emoția are o durată mai scurtă, câteva minute. Exemple: bucurie, tristețe, furie, exuberanță, sublim.

Dispoziția implică asocierea constantă a emoțiilor cu anumite percepții. Exemplu: melancolia este o tristețe asociată cu reflectări.

Dispoziția prelungită poate să devină o trăsătură de caracter.

Caracterul este dobândit.

Temperamentul este înnăscut, dar educabil.

Sentimentele au la bază un proces afectiv superior, care are o durată mai lungă în comparație cu emoția. Au o procesualitate tipică – creștere, platou și descreștere. Sentimentele derivă din afecte asociate cu valori specifice – umanitare, estetice, religioase, romantice, războinice etc.

Pasiunea este un proces afectiv superior care poate dura toată viața.

E o schiță bună a dinamicii emoționale. Putea să mi-o fi spus în momentele mele de mare restriște, când mă dădeam de ceasul morții pornind de la incompetența mea emoțională.

Și eu aș fi putut să înșfac un manual de psihologie și să-mi rezolv nedumerirea.

N-am făcut-o, din voința bolnavă de a verifica și învinui permanent agentul.

Așa că să pun mâna să-mi duc joaca până la capăt...

Mulțumesc pentru prezentare și încep să vorbesc cu înflăcărare despre pasiune.

Îi zic că nu poate fi explicată doar în termeni abstracți. E în primul rând simțită, e forța cea copleșitoare care te mână înainte indiferent de circumstanțe. E ca atunci când rămâi fără o mână în câmpul de luptă, dar continui să ținteşti și bați cu cea care ți-a rămas. Sau faci ca pianistul Wittgenstein. Rămas fără o mână în urma primului război mondial i-a cerut compozitorului Ravel să îi creeze o partitură care să poată fi interpretată doar cu mâna stângă.

Agentul îmi ascultă avântul dogoritor. După care încearcă să mă doboare. Îmi sugerează *că sunt în registrul coleric, am impetuozitatea emoției.*

Pac mi se leagă 100.000 de mii de sinapse. Am fugă de idei. Tocmai îmi fusese zis simplu, într-un cuvânt ce sunt. Impetuoasă. E focul meu viu. De aceea îi și este așa de greu agentului să mă înțeleagă. Mi-am stăpânit magistral focul de-a lungul terapiei. Și am tot făcut-o și în viața de zi cu zi. Dintotdeauna. Mi-am consumat pornirile năvalnice în fantezii. M-am bâțâit ca să scap de pulsiunea permanentă de a face ceva.

Mi se derulează sute de imagini și senzații în minte. Pic în reverie.

Agentul începe să-mi explice *cum e necesar să găsesc și forma relativă a impetuozității emoției.*

Vinde castraveți la grădinar. Nu-i vorba de relativizare. Ci de stăpânire. Atât.

Cel puțin în cazul meu.

Mă stăpânesc să nu-i zic de dulce. Și ca să fac asta nu relativizez nimic. Furia și disprețul meu sunt tot acolo, tot intense și copleșitoare. Doar că am capacitatea să le țin în frâu. După dorința mea. Pot să mă bag în ele voit. Să mă și scot voit.

Tac în continuare, mă acaparează argumentația din propria-mi minte.

Agentul continuă. Zice una și mai seacă.

Cică *în relativizarea impetuozității nu e vorba de reprimare, ci de gestionare.*

Îmi mai scuipase gestionarea de nenumărate ori. Inclusiv în acea ședință.

Și realizasem de una singură că tot stăpânire de sine se cheamă. Făceam ceva pe termenii palizi, șterși și lipsiți de strălucire pe care îi folosea, dar voiam să îi bag cu asupra de măsură în scrierea mea.

Așa că hai să mă mai antrenez un pic. Până la sfârșitul celor patru ore am discuții gângave despre *dragul de a face lucruri cu rost, deprinderea de a exprima emoții* și *semnificarea potrivită a spectrului emoțional.*

Dobândisem o certitudine. Dacă voiam gratificarea și confirmarea agentului, atunci trebuia să folosesc niște cuvinte serbede, slabe și difuze. Poate de aceea și fusese o caznă să dobândesc o conștiință a persoanei mele.

Pentru că entitatea era o momâie psihologică. Mă învăluise cu umbre ciuruite ale intensității și banalități anoste. Eu voiam excepționalul și spiritul vârtos. Să mă fac un titan de oțel. Care uneori, la nevoie, poate avea gingășia unei păsări colibri.

Mă prinsesem. Aveam să-mi arăt vâna profundă, ascuțită și fierbinte abia după ce aveam să-i livrez ceva pe limba sa. Adică plicticos și monoton.

Mă pun pe scriere. Mai am un pic și termin cu nostalgia și reveria. Mă folosesc de cuvinte intense în a descrie ce eram. Apoi torn cu nemiluita argumentații prăfuite despre cum terapia m-a îndreptat pe făgașul firesc al bunei cuviințe și potrivitului.

Îmi mai confirm pentru a o mia oară că entitatea terapeutică îmi dă aceleași reprezentări și idei. De ani de zile.

Râd în sinea mea. Îmi zic că dacă o să și le vadă puse pe hârtie, atunci o să-și dea seama de monotonia și repetitivitatea propriului stil terapeutic.

Ajung la partea cu jocurile copilăriei. Mă apuc de **Capitolul IX Depășirea de limită.** Dau peste visul pacientului lui Jung.

Mă cuprinde o groază sinistră că voi face psihoză dacă mai continui cu cartea scrisă în stilul agentului. Mă voi depersonaliza și mă voi pierde.

Îmi găsesc rapid o ocupație care să mă aducă cu picioarele în realitate. Mă apuc de școala de șoferi. Terminasem modulul de formare în diplomație. Rămăsesem cu o mică perspectivă ca poate la un moment dat voi ajunge și să lucrez într-o ambasadă.

Cam pentru orice post din ambasadă ai nevoie, printre altele, și de permisul de conducere.

Mai începusem de două ori cursurile de șoferie pe când aveam 19 ani. Renunțasem pe la jumătatea ședințelor. Invocasem un motiv relativ perfid, că nu îmi place să conduc. Când de fapt îmi dădusem seama că mi se duce atenția după cai verzi pe pereți. Și eram un pericol pentru mine și ceilalți participanți la trafic.

Senzația dată de stăpânirea mașinii evident că îmi plăcuse.

Iau instructor, iau cazier, încep să mă duc la cursurile de legislație.

Încep să mă plâng la terapie de frica lipsei de atenție pe care o avusesem în tinerețe. Povestesc despre cum mi se băga teama în suflet în copilărie și mă simțeam neajutorată pentru că toată lumea mă îndemna la prudență.

Solicitam un îmbold către tărie și curaj.

Agentul înțelege altceva. Cică *mă luptam să îmi asum independența.* Îmi zice și că *la mine independența are baze și e construibilă.* Îi cânt în strună. Mai ales că îmi zisese obsesiv de independență pe tot parcursul terapiei.

În sinea mea știu însă că aș fi nerecunoascătoare dacă aș zice că nu avusesem independență.

Mă lăsaseră mai mult singură la mare de când aveam nouă ani. Îmi dădeau bani pe mână. La 10 ani străbăteam de una singură oraşul cu transportul în comun. La 11 ani găteam mâncăruri complicate asistată doar de ochii pisicii. Nimeni nu-şi punea problema că o să-mi tai degetele sau voi da foc la casă.

O făcuse mătuşa, Tanti Carmen, odată când venise la noi şi eu făcusem cafeaua pentru toată lumea. Se impacientase că o să mă frig. Fusese luată la mişto de ai mei părinţi.

În liceu nimeni nu mă forţase să-mi aleg filologia. O alesesem eu pentru că era mai uşoară. De la 15 ani nu mai aveam ore de venit acasă. Totul era să îmi anunţ părinţii dacă lipsesc. Şi să nu le tulbur somnul dacă vin în miez de noapte.

Deci e lipsit de valoare ce spune agentul.

Revin la frica mea că nu sunt suficient de atentă. Mă înfurii pe mine şi pe anxietate. Zic că vreau să fiu în stare să am atenţie şi concentrare de şofer bun.

Mi se atrage atenţia că m-am înfuriat. Apoi mi se explică că furia e o stază.

Scriu în agendă. După care insist iar pe neîncredrea în capacitatea mea de a fi atentă la volan.

Aşa aflu că *deprinderea de a dărui stabilizează încrederea în propria persoană.*

Da, eternul fix al agentului cu darurile. Îi joc hora dăruirii, vorbesc de dăruirea atenţiei de mine către mine. Agentul mă asigură că are încredere că voi reuşi.

Normal, vorbisem în limba închistată a domniei sale.

După ce încearcă să-mi dea încrederea, zice *să-mi dăruiesc atenţia şi concentrarea şi să nu mai scriu în caiet în timpul şedinţei.*

Notez fix ce zice. Rânjesc. Şi îi promit că nu o să mai fac.

Îmi propusesem să o termin cu terapia până ajung la jumătatea agendei.

Plus că ce dracu să mai scriu? Aceleaşi pămpălisme fade cu care mă războisem de ani de zile?

Oricum urma să vină o perioadă agitată cu multe ore de conducere. Sigur aveam să-mi consum tensiunea la terapie.

Apoi urmau vara şi vacanţa terapeutică. După ce îmi luam carnetul speram să revin la carte. Eventual să o dau gata până îşi termină entitatea concediul.

Prin urmare chiar fac terapie fără să mai scriu în agendă.

Orele de conducere sunt un infern. E un chin lipsa mea de atenţie. Dar şi faptul că instructorul nu-mi permite să merg cu viteză şi să parchez după capul meu şi nu după regula celor trei mişcări.

Bașca frustrările că nu îmi ies manevrele cerute din prima. Mă îndoiesc că sunt capabilă să le fac vreodată. Sunt pusă faţă în faţă cu respectarea unei autorităţi şi a unor reguli clare.

E oribil. De multe ori mă simt total lipsită de vlagă după 90 de minute de condus.

Mă apuc să fac şi chestionare. O altă nenorocire scârboasă. Mă ia somunul după 2-3 chestionare. Dorm, după care o iau de la început.

Mă plâng la agentul terapeutic. Imi prescrie starea de prezenţă. Insistă pe capacitatea de a mă gestiona (controla în limba mea), ieşirea din furie şi renunţarea la aşteptările perfecţioniste.

Îmi place premisa controlului.

Vreau să o extind. Recitesc visul pacientului lui Jung. Tot nu-mi pot controla ideaţia că voi „da în primire". Mai ales că şi în 2010 avusesem o reacţie la vis. Mai slabă, dar o avusesem. Agentul insistase atunci că reacţia mea la vis era *proiecţie a fricii mele de a-mi asuma şi a deveni, de a trece peste conţinuturile infantile*.

Am înghiţit găluşca competenţei limitate şi am mers mai departe cu joaca mea.

Nu mai pot să o fac şi acum. Am senzaţia că terapia mă poate duce într-o psihoză.

Îi zic entităţii, îi citesc şi visul.

Îmi argumentează că reacţia mea invită la *o relativizare a conţinuturilor infantile.*

Tot acolo rămăsese.

Fac dramă mare că am psihoză. Îmi explică nu a observat vreodată tendinţe psihotice în mine. Mi-o şi garantează.

Nu cred. Încep să vorbesc de schizoidia măscăriciului, pe care mi-o înaintase cu câteva şedinţe în urmă. Zice că e doar o revoltă. La fel ca reacţia mea la vis, *care e o revoltă împotriva premisei relativizării conţinuturilor infantile.*

Pun pe răboj lipsa mea de încredere în mine ce ar putea proveni dintr-o personalitate nediferenţiată, ca cea psihotică.

Agentul se înflăcărează niţel că nu am aşa ceva, îmi dă asigurări emoţionale umflate şi calde. E plăcut să aflu că are încredere în integritatea personalităţii mele.

O las moartă cu psihoza. Pe 4 iunie am examenul pentru testarea cunoştinţelor teroretice, sala.

Fac chestionare compulsiv. Mă simt total lipsită de energie şi putinţă de asimilare a legislaţiei rutiere.

Mă vaiet la terapie de lipsa mea de zvâc. Am impresia că îmi apăruse de mai demult. Exact atunci când renunţasem la scriere din cauza visului.

Iar mă plâng de psihoză, iar primesc reasigurări.

Bun, dar tot am momente în care sunt total lipsită de zvâc şi energie. Ceea ce este atipic pentru mine.

Însă moleşeala îmi dispare instant atunci când e să merg la câte un chef, sau orice altceva asociat cu excesul şi intensitatea. Atunci lipsa de zvâc şi energie dispare ca prin farmec. Ajung la concluzia că sunt molâie şi fără râvnă atunci când trebuie să mă supun lucrurilor cu rost, logicii bunului simţ.

Îi zic și agentului.

E de părere că am intrat în *stare de cocon,* în care integrez firescul lucrurilor, încep să am o dinamică emoțională firească, dincolo de exagerări. Mă acomodez cu logica bunului simț. Plus că e posibil ca interiorul meu să pregătească ceva.

Da, îmi vine să-i zic că fix o psihoză. Sau că redarea parcursului terapeutic cu cuvintele propriei sale domnii e fără de intensitate și plăcere și de aia mă ia somnul.

La fel și în cazul legislației rutiere. Mă plictisește crunt.

Țin morțiș să iau carnetul. Așa că o să fac chestionare până voi lua punctaj bun, indiferent de psihoză sau cocon.

Și îi fac agentului capul baniță cu frica mea de examinare. Mă încurajează. Îmi vorbește despre perfecționism și tensiunea pe care o aduce. Mă îndeamnă să mă relaxez și să mă focusez pe ce am de făcut.

E 1.06.2015. Mai am trei zile până la examen.

La sfârșit de ședință, după ce entitatea își mută anatomia în afara casei mele, notez ceva în agendă. Ceva ce discutasem și cred că îmi va da anduranță în a sta cu orele pe afurisitele de chestionare.

Fiecare om tinde către mai bine, mult mai bine, dar perfecțiunea nu o atinge niciodată. Nu are cum. Tensiunea dintre eșec și perfecționism duce la blocaj.

Chiar mă mai uit pe însemnare când și când. Și îmi mai dă câte un mic zvâc să mai rezist.

Am examenul și iau 26 de puncte din 26.

Mă simt bine. Numai că urmează ceva și mai rău, traseul, examinarea practică.

Fac ore de condus și încerc să-mi iau gândul de la un posibil eșec. Revin la scrierea mea. Mai citesc o dată visul. Tot mi-e frică că fac psihoză.

Acolo era un om normal care voia să se facă analist. Jung realizase că normalitatea individului era o supra-compensare a unei psihoze latente. Așa că și-a respectat pacientul și l-a ajutat să dea uitării tărâmul psihanalizei.

Dacă voința mea de control și revolta erau supra-compensarea unei psihoze latente? Și insistența entității ca eu să renunț la excese și intensitate avea să o declanșeze?

Îmi expun oful la domnia sa. Zice iar că frica mea de vis și psihoză ascunde o frică de devenire.

- Păi și cu revolta ce fac? E esența sufletului meu! Dacă o înlătur atunci mă pierd. Și chiar că o dau în primire.

- Există rebelul adaptat.

- Da, da' se implică. Și eu mă implic total cu orele astea de condus. Și pe degeaba, tot mă enervează regulile și tot mi-e frică. E o caznă enormă!

- Dacă mă implic nu mai resimt tensiunea reproșorului și a așteptării.

- Pe naiba! E o luptă arzătoare cu obișnuința mea de a încerca să deformez regulile, să mi le supun. Aici, cu șoferia nu am cum. Legislația rutieră e literă de lege, n-ai cum s-o fentezi sub nici o formă. Dacă trec de asta atunci chiar că mă pot juca în voie cu regula. Pentru că am reușit să mă și împrietenesc cu ea.

Oftează și plimbă ochii.

- Interiorizarea regulior contribuie la dezvoltarea personalității, la încrederea în sine.

- Oribil! Păi vedeți de ce mi-e frică de psihoză? Pentru că eu percep regulile ca pe o cușcă a interdicțiilor care fac spiritul să fie lipsit de libertate.

- Putem lucra această cușcă a interdicțiilor.

- Aha. Păi sunt alea cu "nu te obosi", "ai grijă să nu te îmbolnăvești". De care scăpam prin revoltă. Făcând în ciudă. Așa obțineam o confirmare a putinței mele. Că vedeam că nu obosesc și nici nu mă îmbolnăvesc dacă fac curat stând în curent. Sau dacă mă culc târziu, mă trezesc devreme și nu dorm nici la prînz. Și mai apoi dacă pierd nopțile și beau mai mult decât majoritatea din jurul meu. De aia cred că am și moleșeala asta acu. Pentru că mă străduiesc ca nebuna să mă conformez normalității. Și cu cât fac mai normal cu atât mă îndoiesc mai rău de mine.

- E o diferență între îndoială și implicare. Implicarea aduce mulțumire de sine.

- Și cum fac eu ca să fiu mulțumită că mă implic în respectarea regulilor? Că de implicat mă implic, numai că nu am nici o plăcere să respect regula. O fac pentru că vreau să obțin ceva, sau că mi-e frică de oprobriul cel mai de jos. Onorarea regulii nu este o plăcere pentru mine…

Ultima propoziție o zic grav. Sper să înțeleagă și să-mi propună, cum ar zice domnia sa, o alternativă.

- Înseamnă că mai e ceva de lucrat pe acolo, de recadrat vreo emoție. Poate interdicțiile emoționale, acel "ai grijă să nu suferi"…

Agentul e de-o închistare rară. Pur și simplu nu vrea să accepte cum văd eu lucrurile. Îmi forțează sufletul să primească viziunea că am probleme cu emoțiile. Nu sunt de acord. Părinții mei îmi ziceau să nu sufăr în primul rând ca să mă ajute să renunț la bâțâială. Vedeau că sufăr enorm când mă luau de la bâțâială. Plus că nu e sănătos să tot împarți rațiunea de afect. Ele funcționează în majoritatea timpului ca un tot unitar.

Mă abțin să-i zic că poate să-și bage interdicțiile emoționale în dos, căci nu le găsesc rostul. Sunt politicoasă.

- Știți, pe fondul acesta de frică de examen combinat cu frică de psihoză, nu cred că este o idee bună. Este mai mult decât pot duce...

- Cum consideri... Eu îți subliniez că ai disponibilitaea să o faci. S-ar putea să te ajute. Uite putem prelungi chiar și această ședință.

- Vă înțeleg perspectiva, dar nu este momentul. Am alte lucruri pe cap. Ca de exemplu frica de visul lui Jung.

- E frica de a deveni, așa cum am mai spus. Și din această frică e posibil să și refuzi să lucrezi emoția. Uneori ne punem singuri piedici.

- Bun. Dacă frica de devenire e așa enormă, mai făceam eu ce am făcut? Am trecut peste nenumărate blocaje și am pus mâna să fac. Eu zic că de fapt am înlăturat frica de devenire. Am deconstruit-o. Și a rămas acolo îndoiala de sine, neîncrederea. Și am simțiri dureroase cu acel dacă și cu poate mă îmbolnăvesc și dau în primire. Pur și simplu am nevoie de siguranța de sine.

- De aceea îți sugerez că ar fi bine să lucrăm pe interdicția afectivă.

Căra apă cu ciurul. Pomelnicul emoțiilor era tot ce știa. Îi explic cu răbdare că nu e cazul în acel moment și fac dramă cu examenul practic. Mă încurajează că pot și voi reuși. La a rezolva anxietăți punctuale legate de obiecte concrete se pricepea.

De fapt doar la acest lucru avea competență. Pretențiile de sistematizare și structurare pe care le avea erau o nălucă. Nu stăpânea gândirea abstractă la nivel macro, mare. Nu avea capacitatea de a lega mai multe lucruri între ele și a le găsi numitorul comun. De aceea și făcuse tămbălău că am complex Electra. Pentru că nu avea clar reprezentat modul de operare al unui complex.

Pentru domnia agentului, numitorul comun al oricărui lucru era emoția. Din păcate pentru mine și felul meu de a interpreta lumea, nici pe aceea nu era în stare să îmi dea o argumentație clară. Sau măcar să-mi dea mai multe exemple de emoții, dacă tot voia să mă diversifice emoțional.

Iar eu eram atât de orbită de voința de a-mi controla procesul terapeutic întru a-l duce la un final mulțumitor pentru mine, încât îi treceam cu vederea toate incompetențele.

Sănătos ar fi fost să renunț la terapie de îndată ce îmi isprăvisem disertația.

Conștientizam acest lucru și îmi spuneam că voi mai răbda nițel până când într-un fel sau altul voi scoate ceva din tot jocul meu de putere cu terapia. Nu voiam să zic că am pierdut șase ani de pomană.

Investisem timp și bani în ei. Așa că trebuia să îmi mai fac o injecție cu răbdare, să scriu cartea pe limba agentului. Adică să îmi duc planul la bun sfârșit. Să finalizez terapia cu un sens, cu o carte.

Până la sfârșitul acelei ședințe mă concentrez să iau tot suportul pe care mi-l putea da pentru examenul practic. Îl aveam peste patru zile, pe 16 iunie 2015.

Pic examenul.

Învinovățesc condițiile meteo nefavorabile (ploua torențial), autoturismul, instructorul și polițistul care mă examina. Doar în mintea mea.

Mă comport civilizat și demn în fața examinatorilor și instructorului. Iau respingerea ca atare, accept cu calm toate observațiile, nu comentez.

Seara îmi vărs amarul. Mă întâlnesc cu prietenii, blestem și ocărăsc cu foc eșecul, poliția română, vremea, instructorul și mașina. Mă îmbăt ca ultimul miner care a fost disponibilizat. Îmi vine să dau uitării obținerea permisului.

A doua zi revin la sentimente mai bune. Îmi zic că am coerență între ce spun, fac și simt.

Ziceam că vreau permisul, așa că trebuia să fac tot ce îmi stătea în putere pentru a îl obține. Să las dracului rahaturile gen îndoială, apatie și indiferență.

Pe 19.06.2015 am iar terapie. E ultima ședință înainte de vacanță. Fac vâlvătaie de ciudă că am picat.

Agentul o dă pe aia cu limita care devine calitate. Apoi că soarta mi-a dat un prilej de exersare a răbdării și încrederii.

Îi dau dreptate, timp în care îmi zic doar pentru mine că și prezența domniei sale îmi face același lucru. Dat fiind că îi disprețuiesc gândirea și discursul, dar vreau să i le controlez și prezint prin scrierea unei cărți.

Așa că încep să mă plâng de stare de cocon și iminenta psihoză. Vreau să prind putere ca să scriu iar.

Mă asigură că evoluția mea din ultima perioadă demonstrează că sunt capabilă să-mi gestionez trăirile fără a deveni prizoniera lor, cum este în cazul psihozei.

E exact ce îmi trebuie. Coconul e găselnița neserioasă a entității terapeutice. Îmi dau seama că pur și simplu am mai puțină energie pentru că lupt să scriu niște prescripții care nu mi se potrivesc, în care nu mă regăsesc. Dar și că mă lupt să îmi însușesc regulile șofatului. Care mă enervează, ca orice alt set de reguli.

Îmi zic că dacă mă apucă iar groaza de psihoză atunci când reiau scrierea, atunci o o să apelez la serviciile agentului. Așa că îi cer permisiunea de-ai contacta domnia pe perioada vacanței, în cazul vreunei neputințe extreme. Își dă acordul cu dragă inimă. Și îmi mai subliniază o dată că sunt bine și pot.

E bine, simt că am un avantaj și că nu mai am mult până mi se va recunoaște și faptul că nu mai am nevoie de terapie pentru că sunt un om integru, stăpân pe sine.

N-am timp de carte pentru că vreau să bat fierul cât e cald cu șofatul.

Mă apuc iar de chestionare, văd că uitasem o parte din reguli. Oricum le învățasem mecanic.

Schimb instructorul și mașina. Îmi iau un om mare și bonom, care e cooperant, cu care mă înțeleg. Îl găsesc pe internet, căci caut pe forumuri care e cel mai bun instructor din zona 1 Mai- Bucureștii Noi, unde aflasem că e un traseu mai ușor, mai puțin aglomerat, cu mai puține obstacole.

Omul e chiar șeful unei școli de șoferi din acea zonă. Mă suprinde modestia lui și pofta de muncă. Putea bine-mersi să stea doar să-și dirijeze angajații fără să mai dea și ore de condus. Are cam 12 ore pe zi de muncă.

Mai și conduc o mașină nouă. Are doar 12 mii de kilometri. Se simte diferența. Autoturismul răspunde întocmai la comenzile mele.

În continuare mă războiesc cu semnele și regulile de circulație. Mă plâng constant că nu sunt în stare să conduc cum trebuie. Instructorul face mișto de mine. Mă și lasă să conduc cu viteză și să parchez cum vreau. După care îmi subliniază că trebuie să învăț să conduc cuminte și ordonat, ca pentru examen. Mă tensionez.

Mă plâng de năpasta sistemului care este împotriva dorinței mele de a obține permisul de conducere. Pot să fac batjocuri și ocări de față cu omul. Mă și încurajează. Îmi zice că dacă după ce îmi fac mendrele de zmeu, pot să și dovedesc că știu să conduc corect, atunci pot să fac cât circ am nevoie. Dacă trebuie să trec prin circ și hăhăială ca să ajung la corectitudine, asta e.

Are o viziune sănătoasă. E un psiholog nativ. Nu ca entitatea mea terapeutică care îmi inhibă cu țâfnă toată impetuozitatea.

Chiar încep să conduc mai bine și mai relaxat. Pentru că pot să mă și joc, să fac și tămbălău și harababură. Nu e o atmosferă rigidă și monotonă.

Realizez că terapia mea a stat mai tot timpul sub semnul acelei atmosfere. Iar eu m-am jucat bolnav să o tot schimb. Și îmi plăcea să influențez țâfna și acreala persoanei cu care făceam terapie.

Îmi dau seama că mă gândesc cam mult la dinamica terapiei. Deh, am din finalizarea terapiei și a cărții un scop existențial.

E cam grav, un fapt sufletesc tulburător. Așa că îmi iau o vacanță de o săptămână. Plec în nordul Franței la Metz, unde lucra prietena mea chirurg plastician. Mai vizitasem orășelul de 100.000 de locuitori în februarie. Și îmi plăcuse enorm calitatea vieții de acolo. Mâncare bună, relaxare și evenimente culturale.

Revin cu forțe proaspete. Pe 10 iulie dau iar sala. Iau 25 de puncte de data aceasta.

Pe 13 iulie îmi reiau scrierea. Suport fără probleme jegul la care fusesem expusă în perioada 2010. Îmi dau seama că imitam discursul agentului în reflectările pe care le scriam în agendă.

De aceea mă și luase frica de psihoză. Percepeam că în perioada respectivă mă făcusem una cu agentul, ceea ce sigur nu era sănătos. Prin urmare reluarea etapei m-ar fi putut decentra de cine eram.

Pe dracu. O să descriu neutru ce făceam. Pe alocuri chiar elogios. Ca să vadă și agentul și toată lumea că mi-am dat toată silința și implicarea, dar că degeaba credeam eu în emoții neexprimate și trăire afectivă. Făceam un amalgam și mai mare cum ar fi spus agentul. Uitându-mă pe toată agenda observ cum voința de control era cea care mă mâna orbește în a înghiți prescripțiile de la terapie în timp ce mă revoltam pe ele.

Îmi propun să arăt acest lucru cât se poate de subtil.

Imi iese un rahat sforăitor de genul acesta:

"Pentru a mai îmblânzi spațiul de manifestare al orgoliului mi s-a vorbit despre contrucția identității la copil. Acesta are nevoie de prezența părinților ca să-și confirme că el e important. Se raportează la exterior ca să poată fixa, contura, construi, nu are capacitate de introspecție (treaba aceasta cu introspecția țin minte că m-a pus pe gânduri, îmi convenea mie că sunt infantilă, dar consideram că am o bună capacitate de introspecție), de aceea apelează la exteriorul ocrotitor. La momentul acela aveam nevoie de completarea unor conținuturi infantile, să retrăiesc momentele de confort afectiv necondiționat, ca să pot să-mi asum travaliul individuației (include și doliul, tristețea, melancolia). Resemnificarea copilăriei presupune reseminificarea trăirii, alchimizarea ei.

Pornind de la acestă resemnificare a copilăriei am ajuns la a discuta despre literatura psihologică de tip argumentativ și creativ, care tratează fiecare caz conform specificului său construind diverse modele ipotetice. Se merge progresiv, din aproape în aproape, prin adăugire, puțin câte puțin.

Chestiunea modelelor ipotetice mă cam "aprinsese", simțeam că impune un set de reguli și prescripții ce nu merită decât a fi respinse. Mi s-a spus că privesc regula ca interdicție în momentul în care nu îmi asum propria formare".

Nu văd gogomănia alambicată pe care o nasc. Ba chiar îmi imaginez că e o fină îmbinare de concepte. Și că se poate citi printre rânduri nemulțumirea și joaca mea. Prin faptul că ziceam în paranteză că îmi convenea să fiu infantilă. Nu realizez că am fraze interminabile, greu de urmărit.

Doar cred că acel comentariu despre infantil arată că nu aveam nevoie de resemnificarea copilăriei ci de altceva.

Îmi zic că scrierea mea o să fie o revelație. O să-și dea seama și agentul și toată tagma psihologică cam ce metode trebuiesc folosite în funcție de personalitatea omului.

Prind un avânt fantastic. Sunt în delir maniacal. Cred că voi naște o operă de va reforma practica psihanalizei și psihologiei.

Sunt în grafomanie. De acest lucru cam îmi dau seama. Așa că mă mai duc pe la mare, să-mi răcoresc patima.

Pe 24 iulie am traseul. Îl pic. Chiar am nițel ghinion. Sunt ultima elevă examinată. Stau în așteptare de la șapte dimineața până la ora 14. E o căldură dogoritoare și îmi e foame. Așa că văd un biciclist mai târziu decât e

aşteptat. Frânez înainte ca examinatorul să frâneze. Numai că o fac brusc. Reacţia mea e calificată drept neacordare de prioritate.

Nu comentez căci ştiu că autoritatea agentului rutier nu trebuie contestată.

Mă apuc iar de chestionare. Le fac în paralel cu scrierea la carte. Sunt în mare vrie, chiar sper să o termin cât mai repede.

Pe 10 august dau iar sala. Iau 24 de puncte din 26. Îmi zic că scrierea la carte m-a consumat cam tare. Dau să mă programez cât mai repede la traseu, să scap odată de caznă. Pare că toată lumea vrea să îşi ia carnetul vara. Nu sunt locuri, pot să iau o programare abia la sfârşitul lui august. O iau.

Şi îmi zic că merit o porţie zdravănă de relaxare, sunt prea în tensiune.

Drept urmare plec pe 15 august iar la Metz. Stau două săptămâni. Zbor şi cu balonul, citesc trei cărţi scrise de Jung (Dinmanica inconştientului, Viaţa simbolică, Psihologia fenomenelor oculte). Îmi dau seama că trebuie să nu mai iau lucrurile atât de în serios. Sănătos e să am o atitudine mai detaşată în faţa vieţii. Urmărirea unor scopuri nu înseamnă renunţarea la joc şi joacă. Ci doar să le ai în minte în timp ce trăieşti aşa cum îţi place şi speculezi orice oportunitate ce ţi se oferă.

Ştiu că entitatea mea terapeutică nu mi-ar accepta nici în ruptul capului spiritul speculativ.

Jung însă, dacă ar fi trăit, l-ar fi aplaudat cu trei mâini. Pentru simplul fapt că îmi conştientizez spiritul speculativ şi voinţa de putere. Dar şi arhetipul copilului erou. Şi mai fac şi dovada auto-criticii şi a auto-controlului.

Revin în Bucureşti cu două zile înainte de 31 august. Dată la care dau iar traseul.

Îl iau. Fac o beţie de pomină, un carnaval dionisiac cu ai mei prieteni.

Ar trebui să am terapie chiar în ziua examenului. Numai de monotonie scârbavnică nu am eu chef.

Iau permisul şi conduc maşina unui prieten aşa mahmură, chiar în ziua următoare.

Apoi, în două zile, conduc aceiaşi maşină până la mare. Am pasageri pe mama şi doi amici.

Merg din cartierul meu până în cartierul mamei, apoi autostrada, apoi Constanţa (unde o lăsam pe mama), apoi Olimp, apoi seara înapoi spre Constanţa. Abia pe drumul de seară percep că nu îmi mai pot susţine atenţia şi concentrarea. Las volanul în mâna prietenului.

Înainte să adorm îmi reiau întreaga zi. Pot spune cu mâna pe inimă că eram mulţumită. Avusesem anduranţă şi rezistenţă, îmi dădeam seama că nevolnicia mea era o himeră proastă.

Presupusa cuşcă a interdicţiilor era la fel.

Mama fusese relaxată tot drumul. Mă aşteptam să facă dramă cu frică şi prăpăstioşenie. S-a sesizat abia când depăşisem viteza legală admisă pe autostradă. Ceea ce era sănătos şi firesc. La sârşit mi-a zis că are încredere în mine că le voi duce pe toate la capăt cu bine, aşa cum făcusem şi cu drumul până la mare.

Percepeam că primisem o grasă confirmare a rezistenţei, atenţiei şi concentrării mele, condusesem bine peste 250 de kilometri.

Îmi dau seama că faptul de a conduce o maşină îmi conferea un sentiment de independenţă, libertate şi siguranţă de sine.

Pe 7 septembrie am şedinţa.

Încep şedinţa cu poftă de a-i arăta agentului câte făcusem eu în vacanţă. Doar-doar să zică ceva de genul "Via, din punctul meu de vedere nu mai ai nevoie de terapie, termină-ţi cartea şi mai vedem apoi".

Bat monedă pe reflexivitate. Explic ce mai scrisesem eu în 80 de pagini. Chit că de pe 14 august nu mai făcusem nimic cu cartea. Îi arăt şi o schemă de o făcusem în cinstea domniei sale.

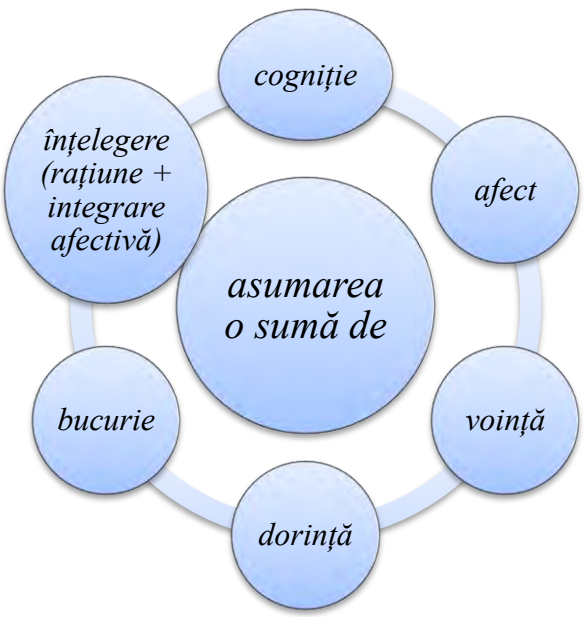


Figura 27. Schemă cu discursul asumării ţinut de entitate în 2011.

Degeaba. Îmi spune că se bucură că pot vedea lucrurile şi dintr-o altă perspectivă şi atât.

Deci izbăvire ioc. Atunci hai să vărs niște amar. Povestesc de carnet și drumul la mare. Plâng timpul pierdut că nu o făcusem de mai de mult. Să fi prins încrederea mai de dinainte.

Zic și de cum însăși mama se sesizase abia când ajunsesem la 150 km/h pe autostradă. Agentul tresare nițel și zice "ai grijă Via". Pe urmă îmi ține un discurs despre importanța bunei măsuri.

Ohoo, grijania mătii de om incompetent. Îmi zic eu în capul meu. Sper să-i determin mintea și sufletul schilod să își dea seama de ce gafă făcuse.

Încep să mă vaiet cu foc despre cum mi-aș fi dorit ca mama să îmi fi recunoscut puterea, vigoarea și rezistența de mai de mult. Să nu mă fi cocolșit cu hiper-protectivitate și "ai grijă".

În van. Ori nu se prinde, ori nu vrea să-și recunoască scrânteala.

Începe să-mi vorbească de necesitatea de a-mi lucra condiționările la care fusesem expusă.

Nu mai pot să îndur atâta josnicie.

- Și acel "ai grijă", pe care mi l-ați spus mai devreme, înainte de buna măsură, ce a fost?

Face ochii mari. Își cere scuze. După care îmi povestește de condiționările de care avusese parte în copilărie domnia sa. Sunt mai rele ca ale mele.

Avusese parte de tot felul de manifestări ale hiperprotectivității, de la anticiparea anxioasă a răcelii la îndoiala față de abilitățile fizice și cognitive ale domniei sale.

Suspectam că e așa de mai demult. Nu o dată auzisem ce vălmășag făcea cu propria-i mamă la telefon. Ca să nu mai zic că la un moment dat nu-i răspundea odrasla la mesajele de pe telefon și se tulburase atât de tare încât îmi ceruse permisiunea să încheiem ședința.

Uitasem cu desăvârșire acel moment. Chiar mi se făcuse milă de persoana de la terapie.

Acum îmi susține ipoteza că are probleme mari cu stăpânirea emoțiilor și nu a trecut peste complexele infantile. Și de aia îmi vără mie pe gât creșterea. Nu-i în stare să se detașeze de propriul ego.

Simt o bucurie răutăcioasă și îi ascult cu dispreț povestea. Pe urmă și îndemnurile la depășirea limitelor. Subliniază că dacă domnia sa a reușit să se detașeze de acele condiționări și și-a depășit limitele, atunci pot și eu.

Ți le-ai depășit pe dracu, monument de incompetență ce ești! Nici eu nu-s mai brează ca tine din moment ce apelez în continuare la serviciile tale și îți mai și elogiez palavrele într-o carte pe care ți-o dedic. Nici că pot să mă desprind. Pur și simplu nu pot. Am o nevoie patologică de confirmare din partea limitatului meu agent terapeutic. Sau vreau să îmi duc jocul până la capăt cu măiestrie și stil. Să nu fiu eu cea care cedează. Ci domnia terapeutică.

N-am încă încredere în mine să-i confrunt fățiș domnia. Simt că nu pot. Deoarece nu mi-am terminat cartea.

Îmi trec toate astea în minte în timp ce aud cum mi se zice cu mare însuflețire că pot să îmi depășesc limitele.

Obiectiv vorbind, rămâne de văzut dacă voi reuși sau nu.

Îi aprob discursul.

La sfârșit îmi zice că a avut loc un moment de contratransfer.

Mă amuz în sinea mea căci știu că doar mi-a mai dat un prilej de dispreț și de îndoială față de calitatea terapiei mele.

Nu știu ce să fac, sunt în impas. Nu mai bine îi pun pe tavă propria-i încâlceală conceptuală și emoțională?

Nu, nu pot să mă înec ca țiganul la mal. Trebuie să termin cartea și să-i dau atacul decisiv în stil mare.

Așa că zic despre cum vreau eu să dobândesc încrederea în mine.

Mi se spune că prin stare de prezență și exprimare o voi dobândi.

Aham, exact așa cum pisica mea poate gândi iar eu am curajul să intru cu buldozerul în bacteriile închistate în creierul entității. Nu am.

Doar îmi este clar că dacă vreau încredere atunci îmi trebuie confirmări concrete, materiale, ale putinței mele sau obiective clare la care vreau să ajung. Adică din alea pragmatice, nu farafasâcuri abstracte sau emoționale. În capul meu iubirea, sau exprimarea emoției nu poate fi un scop. Ele "vine" de la sine. Pe când obținerea unei case, a unei diplome sau scrierea unei cărți sunt lucruri clare, obiective.

Sigur, entitatea terapeutică ar zice că ar trebui să o las mai moale cu perseverentul și workaholicul din mine.

Nu mă interesează, eu vreau încrederea ca să-mi duc perseverentul până la capăt ca pe urmă să mă fac promotor.

În două zile de la acea jalnică ședință primesc o proptea către a-mi mai ajusta încrederea.

Un prieten îmi dă mașina lui, un hârb mare și puternic. E o adevărată provocare să stăpânesc mărețul morman de fiare, pe care a mea verișoară îl alintă Baracuda.

Încep să conduc zilnic. Îmi găsesc drumuri de făcut. O iau și pe mama de la muncă și o duc acasă. O dată, de două ori. E liniștită, zice că Baracuda îi dă un sentiment de siguranță, că e mare și stabilă.

Numai că a treia oară când o iau de la muncă începe cu cicălelala. Fă așa și pe dincolo, ai grijă la semne, pietoni, și ce alte lucruri mai sunt în drum. Vorbește într-una. Anticipează anxios tot soiul de catastrofe în trafic și se plânge de stilul meu repezit și neatent de a conduce.

Nu mi se pare corect. Sunt începătoare, orice începător face greșeli, doar nu s-a născut cu covrigul în mână. Îmi vine s-o înjur și să o dau jos. Mă stăpânesc. Îmi zic că poate a avut o zi proastă la muncă.

Când parchez mașina în fața blocului ei îi fac educație civică. Îi explic calm că nu se cuvine (era și "cuvenitul" agentului bun la ceva) să se poarte așa când stă în dreapta mea. O rog să nu mai intervină cu observații și comentarii față de condusul meu, decât dacă este absolut necesar. Adică atunci când sesizează un pericol real pe

care consideră că eu nu l-am observat. Altfel îmi distrage atenția și se expune atât pe ea cât și pe mine. Îmi zice că așa va face.

Mă aștept să își continue netulburată cicăleala. Surprinzător, următoarele dăți când o iau cu mașina de pe undeva, e un pasager agreabil și calm. Mai că nu-mi vine să cred. O întreb cum de se abține să nu mă cicălească. Îmi zice că are încredere că voi fi o șoferiță bună.

Povestesc la terapie la ce nivel de înțelegere ajunsesem eu cu mama. Mi se spune că făcusem dovada unui "act firesc de comunicare". "Stabilisem limite, restricții, așteptări și nevoi prin felul meu de a-i solicita mamei ce doream". În mintea mea obținusem o confirmare a adaptării mele.

Nu înțeleg de ce paștele măsii nu-mi zice și că în curând n-o să mai am nevoie de terapie.

O să fac eu în așa fel încât să simt că nu mai am. O să termin cartea. Astfel voi arăta că am înțeles cei șase ani de terapie. Și nu doar atât, o să le găsesc sensul pentru sufletul meu.

După ziua mea încep iar să scriu. Cartea devine principalul meu scop existențial. Îmi pun poftele carnavalești în cui.

Mă lupt cu somnolența și lipsa de intensitate pe care le resimt dat fiind că o fac.

Am un vid interior cauzat de preamărirea bunei măsuri terne și nesărate.

Îmi mai dau câte un imbold să rezist introducând câte o aluzie subtilă a competenței limitate.

În loc să-mi expun disprețul față de entitate îmi torn mie cenușă și găleți cu lături în cap. Îmi fac mea culpa că ani de zile nu înțelesesem darurile primenitoare ale terapiei.

Agentul mă onorează cu două ore de prezență în fiecare săptămână. Îi vorbesc numai în propriile-i cuvinte. Începe să-mi mulțumească explicit pentru implicare și constanță.

Mă simt din ce în ce mai secătuită de energie. Mi se spune că am darul stării de cocon și mi se recomandă obsesiv starea de prezență. Cică "n-am cum să dau în primire de la cumpătare și bun simț".

Hibernam ca ursul în bârlogul obidit al terapiei, mormăind de dulce doar în mintea mea.

Îmi dau seama că mă aflu în cea mai complexă disociere a mea. Din toate timpurile.

O continui. Nutresc să primesc eliberarea chiar de la prezența care mă face să mă disociez.

Îmi prezint cu jale îndoiala față de propria-mi persoană.

Mai aflu niște gogorițe de mai că îmi vine să mă arunc pe geam. Cică "ani de zile am funcționat pe dinții de fierăstrău ai adrenalinei și depășirii de limită" și "sunt la momentul în care am trecut de rupturile comnunicaționale, integrez".

Realizez că doar mi-am pus adrenalina nițel să hiberneze pentru a-mi duce la bun sfârșit lupta. Și dacă e să fie ceva defenestrat, atunci cu siguranță va fi anatomia agentului.

Are scârnă în neuroni. Îi povestesc de polul B al ființei mele prezentat în capitolul **X. Freud**. Mă îmbie la "abandonarea în bondingul afectiv dincolo de control, ca să scap de amalgamul iubire-ură din Electra".

Eu știu ce-i aia intimitate și că în ea faci fuziune dincolo de cuvinte și control. Și mai experimentez constant contopirea cu ceilalți la nivel social. Te lași purtat în fluxul relațiilor umane, le trăiești. Te faci una cu cei de lângă tine și simți explozia emoțională.

Numai că acest lucru nu implică abandonarea propriei identități.

De aceea mă și joc puțin cu noua roabă de gunoi Electra care îmi este aruncată în ogradă.

Întreb care sunt soluțiile pentru renunțarea la complex.

Mi se bate toaca experimentării emoționale. Ca să dovedesc că am înțeles cum stă treaba cu emoția nu mă las mai prejos. Zic că pot să-mi diversific simțămintele, să experimentez și să pun în cuvânt senzații și sentimente noi.

Pentru că îmi amintesc de narațiunea mea cu Vurli, impul care sădea și culegea emoții. Dădusem copy-paste la toate emoțiile de pe Wikipedia.

Prin urmare le scot iar, le printez. Iată ce am scos.

AFECȚIUNE Affection
FURIE Anger
TEAMĂ, ANGOASĂ, NELINIȘTE, DURERE SUFLETEASCĂ, NERVOZITATE, ÎNGRIJORARE Angst
CHIN, DURERE, TORTURĂ SUFLETEASCĂ, SUFERINȚĂ MORALĂ Anguish IRITARE, NECAZ, NEPLĂCERE, SUPĂRARE, PACOSTE Annoyance
TEAMĂ, ANGOASĂ, ÎNGRIJORARE Anxiety
APATIE, INDIFERENȚĂ, NEPĂSARE ,AMORȚIRE Apathy
EXCITARE, STIMULARE Arousal
EVLAVIE, ÎNFIORARE, SENTIMENT COPLEȘITOR AL PROPRIEI MICIMI, SLAVĂ, SENTIMENT DE RESPECT AMESTECAT CU TEAMĂ ȘI IUBIRE, VENERAȚIE, ADMIRAȚIE, RESPECT, MIRARE, MINUNARE Awe
PLICTISEALĂ, URÂT Boredom
CERTITUDINE, CONFIDENȚĂ, CONVINGERE FERMĂ, ÎNCREDERE, SIGURANȚĂ Confidence
DISPREȚ, INSUBORDONARE, NESUPUNERE, OFENSĂ, SFIDARE Contempt MULȚUMIRE, SATISFACȚIE, MULȚUMIRE SUFLETEASCĂ Contentment CURAJ, CUTEZANȚĂ, VITEJIE, BRAVURĂ Courage
CURIOZITATE, DORINȚĂ DE A ȘTI Curiosity
DEPRESIE, APĂSARE, TRISTEȚE Depression
DORINȚĂ, POFTĂ, VRERE, RÂVNĂ Desire

DISPERARE, DEZNĂDEJDE Despair
DECEPȚIE, DEZAMĂGIRE, DEZILUZIE Disappointment
DEZGUST, SCÂRBĂ, SILĂ Disgust
NEÎNCREDERE, BĂNUIALĂ, ÎNDOIALĂ Distrust
FRICĂ, GROAZĂ, TEAMĂ, SPAIMĂ Dread
ADMIRAȚIE, EXALTARE, EXTAZ, TRANSĂ Ecstasy
RUȘINE, STINGHEREALĂ Embarrassment
INVIDIE Envy
EUFORIE Euphoria
EXALTARE, ENTUZIASM Excitement
FRICĂ, GROAZĂ, SPAIMĂ, ÎNGRIJORARE Fear
FRUSTRARE Frustration
RECUNOȘTINȚĂ Gratitude
DURERE, MÂHNIRE, SUPĂRARE Grief
VINOVĂȚIE Guilt
FERICIRE, BUCURIE, JOVIALITATE, VESELIE, SASTISFACȚIE Happiness DUȘMĂNIE, URĂ, PICĂ, RĂUTATE Hatred
SPERANȚĂ, NĂDEJDE, ÎNCREDERE Hope
GROAZĂ, OROARE, REPUSLIE Horror
OSTILITATE, DUȘMĂNIE, REZISTENȚĂ Hostility
CHIN, DURERE, TRAUMĂ Hurt
ISTERIE Hysteria
INDIFERENȚĂ, NEPĂSARE, PASIVITATE Indifference
INTERES Interest
GELOZIE Jealousy
BUCURIE, FERICIRE, VESELIE, VOIOȘIE Joy
AVERSIUNE, DEZGUST, SCÂRBĂ, SILĂ Loathing
SINGURĂTATE, IZOLARE Loneliness
IUBIRE, DUIOȘIE Love
SENZUALITATE, POFTĂ, RÂVNĂ, CONCUPISCENȚĂ, LIBIDO Lust
INDIGNARE Outrage
PANICĂ Panic
PASIUNE, ENTUZIASM Passion
MILĂ, COMPASIUNE, REGRET Pity
PLĂCERE, NUNĂ DISPOZIȚIE, AMUZAMENT, ANTREN Pleasure
MÂNDRIE, ÎNGÂMFARE, TRUFIE, FALĂ, AROGANȚĂ Pride
FURIE, TURBARE, SUPĂRARE CUMPLITĂ Rage
REGRET, CĂINȚĂ, PĂERE DE RĂU Regret
ALINARE, DESTINDERE, UȘURARE Relief
REMUȘCARE, CĂINȚĂ, MUSTRARE DE SUFLET Remorse
TRISTEȚE, JALE, MÂHNIRE, MELANCOLIE, MIZERIE Sadness
SATISFACȚIE, MULȚUMIRE Satisfaction
BUCURIE RĂUTĂCIOASĂ, HAZ DE NECAZUL CUIVA Schadenfreude
ÎNCREDERE ÎN SINE Self-confidence
RUȘINE, PUDOARE, OCARĂ, NECINSTE Shame
ȘOC, APOPLEXIE Shock
TIMIDITATE, SFIALĂ Shyness
AMĂRĂCIUNE, DURERE, ÎNTRISTARE, MÂHNIRE, NECAZ, OBIDĂ Sorrow DURERE, SUFERINȚĂ Suffering
SURPRIZĂ, UIMIRE, MIRARE, SURPRINDERE Surprise
ÎNCREDERE Trust
MINUNARE, SUPRINDERE ȘI ADMIRAȚIE Wonder
ÎNGRIJORARE, NEILINIȘTE, NERVOZITATE, TULBURARE, ANGOASĂ SUPĂRARE Worry
ZEL, INTERES, STĂRUINȚĂ Zeal
ENERGIE, FARMEC, AVÂNT, ÎNSUFLEȚIRE, VOIOCIUNE, FARMEC Zest[43]
1. FERICIRE: împlinire, mulțumire, satsifacție, mulțumire sufletească, satisfăcut, optimist, bucuros, încântat mulțumit
2. TRISTEȚE: a fi la pământ, demoralizare, deprimare, pesimism, învingere, decepție, letargie, singurătate, mâhnire, necaz, obidă
3. FURIE: iritare, resentiment, ofensă, bosumflare, agitație, întărâtat la culme, turbare, mânie,
4. FRICĂ: tensiune, nervozitate, anxietate, panică, groază, sperietură

[43] https://en.wikipedia.org/wiki/Emotion (accesat la 2.08.2016)

5. TANDREȚE: intimitate, iubire, căldură, duioșie, înțelegere, solidaritate, bunătate, blândețe, iertare, delicatețe, dulceață

6. ENTUZIASM: extaz, dinamism, energie, surescitare, îndrăzneală, vivacitate, vitalitate, vigoare, efervescență, însuflețire, voiciune, vână[44]

Observ că nu am dificultăți în a-mi identifica și exprima emoțiile. Agentul îmi indusese o neajutorare în fața exprimării emoției. Mă învățase să mă cred beteagă emoțional. De aceea nici nu-mi aplaudase cu un an în urmă scrierea cu Vurli. Pentru că îi demonta teoria pe care o avea în privința mea.

Încep să vorbesc cu toată lumea despre emoții și sentimente. Ca să văd cât de variat și le exprimă fiecare. O fac și cu agentul.

Constat că are competență limitată și în exprimarea emoțională. Vorbește despre emoții doar la nivel teoretic, nu e în stare să de exemple de situații care generează anumite emoții. Pe deasupra suspectez că afectul i-ar fi nițel blocat, din moment ce de ani de zile mi-a insistat să îmi dau voie la afecte, deși eu făceam caleidoscop cu trăiri pe la fiecare ședință – mă amuzam, mă întristam, mă revoltam, mă entuziasmam, mă înciudam, mă bucuram, mă mâhneam, mă încrâncenam.

O să își vadă propria-i "stază" afectivă în cartea mea. E noiembrie și scriu capitolul **XI – Experimentarea Cărții Roșii**. Încep să torn emoții cu nemiluita.

La fel fac și în capitolul ce urmează, **Umberto Eco și atenția**.

Pe 14 decembrie am moment de mare îndoială față de tot ce fac. În loc să dau vina pe nerozia emoțională a agentului dau vina pe familia mea. Mă afund cu totul în simțămintele dureroase ale copilăriei. Le amestec și cu ce simt față de agent. Adică că nu mă susține deloc în ce fac.

Am tăria să explic pe limba entității terapeutice. Fără să zic o iotă despre ce-mi făcea domnia sa.

Așa obțin confirmarea că pot. Îmi dă suflu să trec peste moment.

Vin sărbătorile și le petrec cu moderație. Nu de alta, dar nu-mi permit să-mi iau din timpul alocat realizării scopului cel mare, să-mi închei opera și terapia.

Îi dau înainte, scriu ca apucata. Numai că la mijlocul lui februarie nu mai suport. Vreau reacția entității la cele 206.025 cuvinte pe care le-am scris.

Argumentez că mă năucește alternarea de perspective, nu mai pot continua în paralel și cu terapia și cu scrierea acestei cărți despre terapie.

Văd o încruntare a acreală și țâfnă în timp ce mă întreabă ce soluție propun pentru impasul meu. Rog cu mare supușenie să îmi fie citite paginile pe care le voi printa.

Se învoiește. Numai că insistă că ar fi bine să continuăm ședințele ca de obicei. Gen că "ce mi-e în minus cu două oare, cât am terapie". Insist pe năuceală.

Se bate cu pumnul în piept că am capacitate de a le gestiona pe toate. Nu mă las. O țin pe a mea. Îmi zice că mă revolt pe figura de autoritate a domniei sale și îmi asum independența reactiv.

Sufletul meu știe că bate calul care trage doar ca să-și apere iluzia autorității.

Vreau să îmi citească ce îi dau. Așa că mă învoiesc să facem o nouă ședință pe 7 martie.

Am speranța idealistă că lectura va convinge agentul că nu mai am nevoie de terapie. Mă va felicita, îmi va da niște ponturi și îmi va spune că abia așteaptă să termin opera.

Nu se întâmplă nici una din așteptările mele.

Începe prin a-mi spune că am dat dovadă de anduranță. Sunt cu sufletul la gură.

Apoi deschide print-ul la o pagină unde se afla una dintre scheme făcute în cinstea domniei sale. Îmi spune că "intru pe incidență de copy-right", căci schema nu este completă și citată corespunzător.

Simt că îmi fuge pământul de sub picioare. E crâncen și năpraznic. E o interpretare a schemei pe care mi-o desenase chiar domnia sa la prima ședință de terapie. Deci tot ce are în vizor este să își apere și promoveze competența. Nu are nici o relevanță că argumentasem în lucrare cum schema îmi fusese de "mare ajutor în atenuarea spectrului dezadaptării mele" .

Am o dezamăgire enormă. N-o arăt. Sunt neclintită în mișcări și expresii.

Întreb fără vreo intonație ce alte comentarii ar mai avea.

Îmi face scrierea de doi bani. Aflu că nu e sintetică, matură, nu e o retrospectivă bună, nu e o carte de specialitate. Și de aceea e "necesar să fac o retrospectivă matură și nu o transcriere a procesului meu".

Notez ce îmi zice chiar pe print.

Îmi mențin intonația lipsită de inflexiuni ale vocii.

Întreb ce comentarii are față de structura lucrării.

Nu are. Zice că o găsește bine structurată, doar că mă pierd în detalii inutile.

Cică *"e necesar să am exigența unei povestiri care să încânte cititorul prin prezentare, fără să îl intoxic pe cititor cu date și detalii inutile"*.

Notez chiar în agendă și cred că de fapt vrea ca lucrarea să îmi fie publicată de grăiește așa ceva.

Îmi vine inima la loc. Îmi dau seama că mă necăjesc și întristez de parcă toată viața mea atârna de cartea terapiei mele.

[44] https://en.wikipedia.org/wiki/Emotion#/media/File:Emotions_-_3.png (accesat la 2.08.2016)

Îmi contemplu nebunia. Agentul îmi ia tăcerea drept finalizare a discuției despre carte. Mă întreabă "ce lucrăm azi". Îi zic că cel mai tare mă preocupa scrierea mea. Sunt la capitolul cu Electra. Îmi expun politicos părerile. Aflu convingerea entității că am în continuare Electra nerezolvat.

Nu comentez. Va renunța la acea părere odată ce îmi va citi argumentația scrisă.

Așa că încep să-i laud comentariile pe care le făcuse, că îmi sunt de ajutor în a contura o carte mai bună.

La sfârșit insistă că e bine "să avem ritmul obișnuit al terapiei pentru că există riscul ca eu să pic într-o stare de confuzie".

Astfel îmi confirmă ce știam de ceva vreme. Că vrea să fie o figură de autoritate în fața mea și încearcă să-mi mențină dependența față de terapie.

Nu are nici o șansă. Percep slăbiciunea mai bine ca niciodată. Îi explic calm și monoton că trebuie să termin cartea.

Insistă. Îmi spune "că îmi asum independența reactiv". Bestial, încă o confirmare a voinței entității de a fi o autoritate pentru mine.

Promit că pe 24 martie voi termina cartea, i-o voi înmâna, "ca să avem un punct clar de la care pornim noua etapă în lucrul nostru".

E de acord, i-am vorbit pe înțelesul domniei sale.

Se întâmplă exact așa cum vreau. Termin, dau scrierea, o citește.

Avem o nouă întrevedere. Nu mai pomenește nimic de Electra.

Îmi subliniază capacitatea de analiză și sinteză. În ultimul capitol îmi argumentasem pulsiunea de a controla. Gingaș și frumos.

Mă sfătuiește ca în virtutea unui posibil demers întru publicare să renunț la abundentele detalii, să îmi "condensez" scrierea.

Simt că am câștigat, mi-a fost și recunoscută putința. Nu înțeleg la ce mai am nevoie de terapie.

I-o spun politicos. Insistă să "merg pe mâna domniei sale căci există pericolul confuziei".

Îmi zic că nu se poate desprinde de mine. Nu vreau să închei demersul conflictual. Hai, treacă de la mine, mai fac două ședințe. Poate se separă din proprie inițiativă.

Mănânc "stare de prezență" pe pâine. Îmi zice și de "anticipări și așteptări de viitor". Bag de publicarea cărții. Intră în spațiul difuz, o dă "ce fac eu pentru mine? cum fac eu lucrurile mai bine pentru mine?"

Îmi dau seama că nu am ce să mai scot din domnia sa.

Mă apuc să corectez cartea. Mă lovește absurditatea grafomaniei mele. Fusesem în mare parte un conțopist al agentului. Identitatea mea nu reieșea mai deloc din scriere.

Planul meu cu cartea unu și cartea doi nu se aplică. Drept urmare renunț la terapie. Politicos. "Vă sun când termin de rescris cartea, v-o dau și mai vedem apoi".

În două săptămâni mă sună agentul. Îmi vorbește despre drepturile de autor. Aha, de aceea îmi menționase anticipările viitorului. Căci voia să se folosească de mine și anduranța mea, ca să-și vadă numele în librărie.

Nu are tăria să-și ceară drepturile onest, ca un om mare și sigur pe el. Nu poate să îmi înfrunte privirea când cere. Dacă voia co-auctoriat putea s-o spună încă de când începusem să scriu cartea, dar probabil că îi era frică că n-o să-i mai plătesc prezența. Ceea ce sigur aș fi făcut.

E confirmarea ultimă a putinței mele și a neghiobiei domniei sale.

Chiar am fost ca un copil erou care s-a luptat în mintea lui cu monstrul pe care îl vedea în autoritatea ființei cu care făcea terapie. De bunăvoie și nesilită de nimeni am făcut situația așa.

Bau-baul independenței reactive și confuziei e o necinste palidă. Nici măcar de basm de adormit copii nu e bun.

Căpcăunul împreunat cu Talpa Iadului reprezentat de personalitatea agentului-entitate terapeutică e de fapt o vietate fricoasă și slabă. Nici măcar nu are curajul să mă confrunte față în față și să îmi spună direct ce vrea de la mine.

Pentru că domnia nu e de fapt interesată de reușita mea, îi e comod să îmi ia banii și să-și mai hrănească din când în când gulia aceea stearpă cu ale mele comentarii.

A încercat indirect să mă controleze în a nu mă desprinde de a sa domnie. Slab caracter, urât suflet!

Îmi e clar. M-am războit cu un adversar imaginar. Mi-am făcut un complicat scenariu pe degeaba. Tot controlul e la mine. Dintotdeauna.

Fapt revoltător pentru entitate. Și benefic pentru mine.

În capitolul următor explic de ce.

Capitolul XXI – Smochinul și ouăle de aur.

Voința mea de a controla a fost cea care m-a mânat să fac șase ani și jumătate de terapie.

Am considerat încheiat demersul odată ce mi-am identificat pulsiunea de a controla.

S-a întâmplat la sfârșitul lui ianuarie 2016, când am făcut un desen cot la cot cu entitatea.

Nu l-am luat în seamă. Mă orbea febra mea de a scrie cartea.

Iar el, sărmanul, rezuma într-o imagine esența ființei mele și rolul terapiei în viața mea.

Scriam la capitolul **XIV Să fac, să umplu polobocul** și mă luase iar îndoiala cea mare. Descriam cum îmi finalizasem disertația și prinsesem mare avânt.

Nu aveam cum să nu mă gândesc că utilitatea terapiei în viața mea devenise nulă. Mai ales că mai mult îmi punea bețe în roate decât mă stimula. Entitatea îmi zicea s-o iau pe îndelete când tot ceea ce căutam eu era avântul vânjos.

Ăla nemăsurat care mă făcuse să renunț la bâțâială și apoi să vreau să am polobocul plin. Inclusiv imaginația activă prin care îmi accesasem inconștientul în stil jungian pornise de la un avânt fantastic.

Țâfnoasa entitate mi-l făcuse de doi bani pe finlandez. Iar omul acela a contribuit bine și temeinic la avântul meu de a scrie și a mă trudi să obțin casa. Avea încredere în forța mea și îmi mai dădea câte un indiciu despre cum o pot stăpâni mai bine.

Totuși, continuasem întrevederile cu entitatea. Terapia nu mă sprijinea în a fi mulțumită de mine și încrâncenarea, patima mea. Mă făcea să mă îndoiesc de ele. În loc să-mi dea informații și suport întru a le stăpâni bine și cu folos.

Constatam explicit că eram dependentă de domnia entității și nu-mi permiteam să relev acest lucru în scriere, căci voiam să-mi duc la bun sfârșit planul fantezist cu cartea unu, prin care să obțin o aplaudată și răsunătoare izbândă.

Lauda pe care o băgam forțat în scriere mă făcea să mă îndoiesc de mine în ultimul hal. Pentru că îmi reprimam pulsiunea de a da cu entitatea de pământ pentru toată necinstea pe care mi-o făcuse.

Simțeam că nu mai pot, explodez.

Abordez îndoiala de sine la terapie. Desigur că o fac în limba de lemn a agentului. Mă plâng de starea de cocon. După care zic că n-am fost învățată să-mi exprim intensitatea așa cum trebuie în copilărie. Adică nu am fost obișnuită să trăiesc jocul așa cum se cuvine, în logica bunului simț și a bunei măsuri. Tot ce știu că-mi place este intensitatea și abuzul. Câteodată și contemplarea. Dar și de dânsa îmi place tot pentru că mă duce în intensitate.

Cine poate spune că sublimul, sentiment contemplativ, nu este răscolitor și intens?

Evident că agentul își începe îndemnurile prăfuite cu starea de prezență care poate duce la recadrarea copilăriei.

Îi explic cu patos cum după șase ani și un pic de stare de prezență și recadrare, tot nu ajunsesem la ceva stabil și mulțumitor.

Îi dă cu răbdarea și asumarea.

Îi argumentez cu calm cum, deși dau dovadă de răbdare și asumare de mai bine de un an, tot nu mă simt bine.

- Da, știu, sunt în cocon, sufletul meu se acomodează cu buna măsură. Îmi vine să fac ceva pe starea de cocon. E searbădă și rahitică. Mă simt de parcă aș lua sedative cu pumnul. Poate sunt în depresie…

- Îți garantez că nu e nici o depresie.

- Da, zvâcul stă acolo la pândă, gata-gata să atace. Numai că îl reprim eu, ca să fiu cum se cuvine. Să termin cu scrierea, să o fac și bine. Dar mai am și eu nevoie de intensitate. Și în afară de a face carnaval nu știu altceva. Nu știu ce să mă mai fac… Cum dracu mă fac eu om cumpătat pe de-a întregul? Și să îmi și placă.

- Din aproape în aproape se ajunge la ajustare.

- Ce aproape cu aproape?! Știți cum sunt eu. Ia amintiți-vă ce moment catartic am avut în decembrie. Am simțit că pot! Vreau ceva ca ăla! Atunci mi-am recadrat putința de a face lucruri bune. Ei bine, mai am nevoie să bag bună măsură și la joacă.

- Ce îți lipsea la nivelul jocului din copilărie?

- De parcă nu v-am spus de 100 de ori! Copiii înșiși…

Oftează. Nu mă uit la luminata domnie. Taman ce mi-a dat motiv să-mi exprim iar cu foc năduful. Drept urmare continui cu hotărâre și amărăciune. Tot în limba aia de lemn.

- Când am făcut ședința de l-am recadrat pe "pot" am pornit tot de la nemulțumirea mea cu starea de cocon. Am vorbit de logica totul sau nimic care pornea de la bunica mea. Adică intensitate sau lipsa ei. Bunica a pus bazele simțului moral. Că îmi vorbea de discernământ, demnitate și respect de la o vârstă fragedă. Tot ea a și contribuit la jocurile mele psihologice. Nu prea mă lăsa să ies în spatele blocului și să mă joc cu alți copii. Așa că eu nu prea știam să mă joc cum se cuvine cu ceilalți copii, să mă implic adecvat în dinamica de grup. Stăteam pe margine și vânam greșeli pentru ca apoi să captez toată atenția asupra mea prin discursul meu despre inadecvările lor. Sau făceam crize, sau mă implicam doar ca să obțin ceva. Nu prea experimentasem în copilărie starea de a mă juca cu egalii mei, cu cei de vârsta mea, bucuria jocului de dragul jocului. Nu prea am avut ocazia să mă las în voia jocului ăluia normal. Înțelegeți?

- Ai o conștiință a jocurilor psihologice, ai integrat toxicitatea lor.

- La ce bun? Cum ați spune dumneavoastră… Lipsa deprinderii de a mă juca cu ceilalți în copilărie contribuie la faptul că eu nu sunt împăcată afectiv cu logica bunului simț.

Agentul plimbă ochii câteva secunde. După care mă invită să ne jucăm. Adică să desenăm ceva împreună.

Oh, interesant, hai s-o văd și p-asta! Îmi intru în rolul de copil. Nu că n-aș fi fost așa mereu pentru entitate. Mă adresam cu dumneavoastră iar domnia sa îmi recomandase obsesiv să cresc.

De când scriam la carte se potolise cu creșterea. Insista cu integrarea.

Scot creioanele colorate și niște coli. Aduc și o ascuțitoare. Pac! Entitatea înșfacă ascuțitoarea și îi bagă mare. Nu mă las mai prejos. Creioanele sunt vechi, rămase chiar din copilărie mea și minele lor sunt relativ casante. Stau față în față cu entitatea.

În vreo 20 de minute prinde contur acest desen:

Figura 28. Imaginea finală a mea și a terapiei mele.

Am început să desenez piciorul din stânga al animăluțului din stânga figurii.

Adică am desenat o linie șerpuită cu un creion roșu, după care am dublat-o de una verde. Arăta ca un șarpe. Nu voiam un șarpe.

Așa că am continuat desenând acel animăluț. Se bagă și domnia agentului.

L-a colorat puțin pe interior și i-a făcut capul.

Nu-mi place animalul. Vreau un hominid. Desenez figura feminină, timp în care entitatea desenează soarele.

Interesant. Poate îmi redă chiar propria-mi viziune făcută după Jung. Mă opresc puțin să văd ce face cu soarele ăla.

Îl lasă în pace. Începe să coloreze bluza figurii feminine. Îi pun și eu un șorț și o basma.

Entitatea îi face mărgele. Eu desenez casa din spate. Se bagă și entitatea peste mine. O las să facă ușa frumoasă. Pune și perdele la geamuri. Fac și eu treptele și pisica. Apoi desenez fântâna, cu tot cu căldare și cană. Vine entitatea și-i face cumpăna.

Mă apuc de făcut cuibarul. Desenez cuibul cu ouă din dreapta jos. Entitatea desenează cuibul din mijloc, apoi colorează acoperișul cuibarului.

Încep să fac o găină. Hop și entitatea lasă baltă acoperișul. Îi fac loc. Mă duc să fac găini în dreapta. Entitatea îmi împopoțonează găina deja făcută și mai desenează una.

Scriu la găinile mele un cot-cot-codac pentru amuzament. Apoi desenez unchiașul de îi dă binețe Țatei Maria proaspăt desenate. Timp în care entitatea face pomișorul și tingirea cu grăunțe pentru orătănii.

Mă opresc puțin să contemplu desenul. Îmi amintesc de gospodăria bunicului unui prieten. Mai mergeam pe acolo ca să-l ajutăm pe bătrân. În fața casei erau niște smochini.

Da, e clar. Pomișorul este un smochin. Scriu asta pe desen. Îmi pică ochii pe ouă. Da, sunt galbene. De ce n-ar fi ouăle de aur? Scriu pe desen că ouăle din mijlocul cuibarului sunt ouăle de aur.

După care încep să desenez coșul cu ouă din mâna țatei maria. Se bagă și entitatea. O las să contureze acolo mai bine coșul și ouăle. Oricum pare a avea mai mult talent la desen decât am eu.

Mă opresc. Îmi pare că nu mai am ce adăuga. La puțină vreme se oprește și entitatea.

- Gata am isprăvit, am desenat-o pe Țața Maria în zori. Ia să scriu pe spate.

Și asta fac.

- E un desen frumos. Mi-a plăcut să ne jucăm.

Dă să bată cuba cu mine.

Oricum percep că se forțează să zică asta. N-are inflexiunea aia a bucuriei incontrolabile. N-are cum să mă păcălească, dar apreciez că își dă silința în a mă ajuta să resimt intensitatea jocului.

Îmi plăcuse să o fac, totuși nu m-a dat pe spate.

După ce zice de bucuria jocului, îmi ia foaia și scrie pe spate, sub "Țața Maria în zori". Scrie mult - "E foarte frumos și mi-a plăcut să mă joc. Un joc de copii, Bucuria de a mă juca cum de mult nu m-am mai jucat".

"Super" îmi zic eu în capul meu. Și mie mi-a plăcut însă n-a fost ceva intens cum îmi place mie.

Îi mulțumesc. Dau să bat și eu cuba cu domnia sa. Ca să fie raportul echilibrat, că doar eram de la egal la egal.

Nu-mi trece prin cap că venise momentul să renunț la dumneavoastră.

Mă uit pe desen. Se uită și agentul. Îmi zice că e "dăruit că am pus acolo două simboluri arhetipale, smochinul și ouăle de aur". Și că putem lucra consistent pe semnificația lor.

Le caut pe google. Găsesc ceva de smochinul blestemat de Hristos că nu rodea. De gâsca de aur a fraților Grimm, pe care oricum o citisem. Păreau a fi niște simboluri destul de alambicate.

Entitatea zice că ar fi multe ore de lucrat pe simbol. Mă uit la ceas. Văd că nu mai e mult din ședință.

- Bun am acolo ouăle și smochinul, să zicem că mă invită la diferențiere, la bună cuviință. Dar nu-s doar ele acolo.

- Evident. Mai ești și tu acolo. Cine altcineva să fie figura centrală a desenului?

- Da, tare! Sunt pusă pe treabă, e dimineața în zori, am strâns ouăle de aur și mi se dă binețe. Clar am integrat ideea de a face lucrurile cu rost. Dumneavoastră mi-ați pus și mărgele. Adică am învățat să văd și feminitatea și gingășia…

- Mai uite-te acolo în desen.

- Am și fântână. Tot dumneavoastră mi-ați spus că apa e simbol al vieții. Adică na, e rolul terapiei să învăț să scot apa din fântână. Am pus acolo și o cană, semn că știu să o și beau.

- Tu observi că figura centrală nu este echilibrată?

- Păi de ce?

- Partea de jos a corpului este mai mică decât partea de sus. Semn că imaginea de sine este încă deformată.

Înghit în sec. Nu se lasă, vrea să mă facă de nimic. Nu-i nimic, eu duc multe. Mă pot stăpâni să nu-i dau un pumn în stomac pentru că îmi sabotează încrederea în mine.

Pornisem să facem desenul în ideea ca eu să-mi recadrez copilăria nevolnică. Pare că entitatea se canonește să-mi arate că sunt beteagă în continuare.

- Așa ziceți? Poate că partea de sus e mai mare pentru că acum îmi folosesc cu precădere partea de sus. Adică stau 7-8 ore pe zi și scriu. Ce fac eu când scriu? Folosesc capul și mâinile. Care sunt în partea de sus a corpului. Că doar n-oi scrie cu picioarele…

Râde. Și-mi zice una de mă face să-mi dau seama de sensul terapiei.

- Via, râdem noi aici. Dar mai e ceva în figură la care ar fi necesar să te gândești. Uite policele, degetele mari, sunt cu mult mai mari ca restul mâinii.

- Păi și ce are? E semn că am mâna mare, numa bună de muncă…

- Policele mai mari ca restul mânii sunt un semn al voinței nemăsurate de control.

Ai, ai, ai! Excelent. Îmi zic doar către mine, evident. Simt un mare zvâc în stomac. Dar și o împlinire. Tocmai îmi arătase că mă desenasem cât se poate de bine. Am o mică fugă de idei. Revăd multe momente în care familia îmi spunea ori că vreau să controlez pe toată lumea, ori că trebuie să mă controlez pe mine și să fac lucruri bune. I-o zic așa politicos și slugarnic.

- Știți, dacă nu era voința asta a mea de control nu mai făceam nimic cu mine. Dorința de a mă controla pe mine m-a făcut să mă las de bâțâială și să fac în cele din urmă ce se cuvine. Da, poate am fost compulsivă în voința mea, mi-am învins controlul prost tot prin control. Dar am reușit.

- Imaginea de sine este deformată datorită controlului compulsiv.

- Dacă nu era dorința mea puternică de a controla, cum aș fi ajuns eu să mă controlez și ajustez?

Agentul rămâne fără de cuvinte câteva momente. După care îmi subliniază că am reușit să fac o sumedenie de lucruri bune cu mine, că am crescut, m-am maturizat. Vrea să mă distragă de la control.

La sfârșit îmi și subliniază că am intrat într-o altă etapă a terapiei, cea de la egal la egal.

Nu cred. Eu încă folosesc pronumele de politețe iar domnia sa îmi zice că am crescut. E o iluzie mârșavă.

Dar jocul chiar mă făcuse să prind încredere în mine. Îmi fusese explicit recunoscută voința de a controla. Și desenul îl condusesem eu. Deci și acțiunea și cuvântul coincideau. Ce nevoie mai aveam eu de terapie?

Mmm, probabil să duc controlul și mai departe în fața entității.

Aveam pe cap sărăcia de carte pe care voiam să o termin. Ca la final chiar să ajung la o relație de la egal la egal cu entitatea terapeutică. Și să mă lase în drumul meu. Ori să i se alipească după cum îi spun eu.

Scriu ca apucata. Mai am o ședință de terapie. Uit de desen. Eram la etapa în care ziceam de noua agendă și psihologia de profunzime, lucru ce m-a dărâmat. Din nou realizam că terapia fusese mai mult o bășină pompoasă. Mă plâng de cocon și nevolnicie toată ședința.

Nu scap de ideea că a mea scriere este inutilă. Așa că la următoarea ședință pun piciorul în prag. Chiar îmi pun controlul la înaintare și cer stoparea terapiei o vreme. Conving și agentul să îmi citească tot ce scrisesem. Citește. Comentariile pe care mi le face mă fac să-mi dau seama că mă pot stăpâni dincolo de orice orgoliu.

Nu doar atunci, că îmi făcea scrierea ferfeniță și se concentra doar pe serenisima-i domnie. O făcusem pe toată durata terapiei.

Dacă am reușit să mă controlez ani de zile în a nu insulta și agresa entitatea, atunci am stăpânire de sine.

Bun. Hai s-o pun la treabă să termin. Ajung la partea cu smochinul și o prezint slugarnic:

"Cervasăzică atestasem la nivel grafic și simbolic necesitatea rostuirii resurselor mele – vitalitate (smochinul anunță venirea verii), dinamism

(smochinul rodește mlădiță peste mlădiță), rezistență (smochinul e rezistent), capacitate analitică (oul de aur este oul cunoașterii).

Mai era ceva, felul în care o desenasem pe Țața Maria, care era o proiecție a propriei mele imagini de sine. Figura avea degetele mari, policele neobișnuit de dezvoltate în raport cu celelate degete. Acest lucru atesta însăși pulsiunea mea de a controla. Această pulsiune duce la o imagine de sine deformată, partea de jos a corpului figurii este mai mică în raport cu partea de sus, semn că sunt supra-licitate agresivitatea, dinamica și spiritul rațional. Da, toată viața mea le licitasem pe acelea. Însă grație terapiei am ajuns să le pot utiliza cu rost. Acum na, cu toată terapia din lume un om nu se poate modifica structural".

Agentul nu mai comentează că am lucruri de rezolvat cu mine după ce citește și ultimele capitole. Mă îmbie la condensare întru publicare.

Tot insistă să facem terapie, că-i „risc de confuzie".

Da, era confuzia dată de tulburarea afectivă și închistarea domniei sale. Nu își putea stăpâni atașamentul de client și pofta de a se realiza prin munca mea.

Deh, și eu contribuisem, imitându-i stilul în scrierea mea. Îmi vine să râd.

Reiau scrierea și mă apucă plânsul. Planul cu cartea unu pică din start. Reda mărginirea și sminteala fără de critică. În timp ce arătam foarte subtil că de fapt nu-mi plăcea amețeala plictisitoare și bombastică.

Amân terapia pe termen nedeterminat. Pac! Pe nepusă masă, parșiv și la telefon mi se înaintează ideea co-auctoriatului agentului.

Îmi stăpânesc emoțiile și nu-i iau tot neamul la înjurat și terapia-i de rahat la criticat. Îi zic doar că nu mi-a dat bon fiscal pentru banii pe care i-am plătit ședință de ședință.

La un moment al discuției la telefon mi se adresează cu Dumneavoastră, vorbește de jignire și deazmăgire. Prezintă incoerență.

Fantastic. Am făcut terapie cu un om mai bolnav ca mine!

Mă detașez. Îmi dau seama că am primit exact ce doream, recunoaștere și dovada competenței limitate.

M-am scuturat de trei ori ca o mârțoagă care a mâncat jăratecul realității. Și s-a transformat în bidiviul vânos și hotărât.

Dacă am putut să îmi stăpânesc emoțiile și atașamentul față de persoana de la terapie atunci am tărie de caracter.

Indirect a contribuit chiar entitatea terapeutică la formarea ei.

Mi-a dat în mare parte motive să-mi sporesc cunoașterea și controlul. Fără să vrea.

Cum a făcut-o și desenând pomișorul acela în desen.

L-am văzut ca smochin.

Buddha a atins iluminarea sub copacul Bodhi, un bătrân smochin sfânt (Ficus religiosa)[45].

Așa mi-am zis că agentul îmi recunoaște înțelepciunea dobândită în urma luptei cu mine însămi și a războiului cu munca domniei sale.

Smochinul e un arbust puțin pretențios care crește lent. Eu am crescut lent. Fizic, nu am avut vreun puseu de creștere și am intrat la pubertate târziu, la 14 ani. Atunci mi-a venit ciclul.

Dar și cognitiv și afectiv. Am acceptat îndemnurile către creștere ale entității chiar și după vârsta de treizeci de ani. Și m-am luptat să-i scriu o carte ca să dovedesc că am crescut.

Există parabola smochinului neroditor dar și parabola smochinului care frăgezește[46].

Văd smochinul meu ca pe un pomișor ce intră în vară, face mlădițe peste mlădițe, apoi dă roade. M-am lăsat de bâțâială, am intrat în vară. Am făcut mlădițe, adică am tot citit ca să mă cunosc mai bine. Am început să dau roade – disertația, casa, cartea.

E de bun augur să ai un smochin.

Romanii chiar aveau un semn, "mano fico" sau semnul smochinei, un gest magic care proteja de rele. Același gest era obscen pentru creștinătatea timpurie[47].

Așa cum pofta mea de control și critica pe care o aduceam dogmei creștine erau percepute de entitate ca fiind obscene, nelalocul lor.

Smochinul chiar e o invitație la înțelepciunea de a vedea o chestiune din mai multe unghiuri.

Entitatea mi-a desenat și ouăle de aur.

Există mai multe povești despre gâsca care făcea ouă de aur[48]. Toate pornesc de la o fabulă a lui Esop. O familie de țărani s-a pricopsit cu o pasăre de făcea în fiecare zi câte un ou de aur. O omoară pentru a lua tot aurul din ea. Credeau că are ascunsă în interior o mare bucată de aur. Evident rămân și fără gâscă și fără ouă.

Sunt motivați de lăcomie și acționează neprofitabil.

---

45 https://ro.wikipedia.org/wiki/Smochin (accesat la 4.08.2016)

46https://ro.wikipedia.org/wiki/Parabola_smochinului_care_fr%C4%83geze%C8%99te(accesat la 4.08.2016)

47 https://en.wikipedia.org/wiki/Fig_sign (accesat la 4.08.2016)

48 https://en.wikipedia.org/wiki/The_Goose_That_Laid_the_Golden_Eggs (accesat la 4.08.2016)

Și eu am acționat neprofitabil, scriind o carte, din lăcomia de a-mi lua toată confirmarea de la entitate. Iar agentul s-a hapsânit la co-auctoriat, fapt ce m-a determinat să retez orice comunicare cu domnia sa.

Oul de aur mai poate avea o semnificație. Brahma, zeul hindus al creației s-a născut dintr-un ou de aur[49]. Se zice și că Brahma iese din interacțiunea a două forțe ale universului, una centripetă și alta centrifugă[50].

Cartea aceasta s-a născut din forța mea de a fi diferită, de a reuși să mă depărtez de centrul liniei obișnuite de mișcare. Forța centrifugă e forța datorită căreia un corp aflat în mișcare de rotație tinde să se depărteze de centrul liniei sale de mișcare.

Forța mea a interacționat cu forța entității, care voia să mă bage în normalitatea banală. Eventual și să fiu dependentă de a sa domnie pentru eternitate. Forța centripetă menține un corp rotitor pe traiectoria circulară.

M-am învârtit ani buni în hora cu agentul jucând cam aceleași concepte și idei. Însăși entitatea îmi zicea că terapia are forma unei spirale. Spirala e centripetă.

Însă voința mea de putere și control a învins.

Nu degeaba stăteam eu acolo în desen cu degetele mele mari între smochin și ouăle de aur.

Policele supradimensionate pot fi văzute și ca un "thumb's up", degetele mari ridicate în sus. Când îți ridici degetul mare în sus arăți că lucrurile merg cum trebuie, e bine, e ok, e "bravo".

De aia butonul "Like" de la Facebook are un deget mare îndreptat în sus.

Degetul mare (gros), policele, simbolizează forța de dominare, energia, voința (Codoban, 2014, p 55)

Printre lucrurile pe care eu le valorizez cel mai mult de la viață. Centrifuga care mă mână înainte să mă extind, să acumulez.

Forța centripetă a terapiei m-a îmbuibat cu necesitatea iubirii, a exprimării emoției și a empatiei. Le-am băgat în centrifuga mea, am înțeles rolul pe care îl au în cazul meu.

De aia coșul cu ouă e la mine în mână. Iar entitatea l-a colorat frumos.

Eu trăiesc pentru acțiune dar am nevoie de iubire, emoție și empatie pentru a o desfășura potrivit și necesar. Adică în conformitate cu voința de putere și control.

Când vrei control mai trebuie să te și abandonezi emoțiilor și celor din jurul tău. Când o faci nu îți uiți natura și scopurile.

Terapia mi-a dat motive să mi le văd pe ale mele. Adică spiritul speculativ de vulpe, năravurile de lup și dorința de a avea cât mai mult și mai mai bine posibil.

Influența indirectă a entității m-a ajutat să îmi conștientizez și așez piesele puzzle-ului meu personal.

Să-mi strunesc pragmatic controlul și revolta. Aceasta este ordinea firească.

[49] https://en.wikipedia.org/wiki/Hiranyagarbha (accesat la 4.08.2016)

[50] https://ro.wikipedia.org/wiki/Brahma (accesat la 4.08.2016)

Bibliografie / lucrări citate:
Belu-Frangulea, E.(1993) Mic tratat de prietenie. Bucureşti: Editura Pandora.
Coman, M. (2008). *Introducere în antropologia culturală. Mitul şi ritul*. Iaşi: Polirom.
Codoban. A. (2014). *Gesturi, Vorbe şi Minciuni. Mic tratat de semiotică extinsă şi aplicată.* Cluj-Napoca: Eikon.
Eco, U. (2005). *Istoria frumuseţii.* Bucureşti: Enciclopedia Rao.
Eco. U. (2007). *Istoria urâtului.* Bucureşti: Enciclopedia Rao.
Eliade. M. (1993a). *Arta de a muri.* Iaşi: Editura Moldova.
Eliade. M. (2008). *Meşterul Manole. Studii de etnologie şi mitologie.* Cluj-Napoca: Eikon.
Eliade, M. (1993b). *Yoga – nemurire şi libertate.* Bucureşti: Humanitas.
Freud, S. (1980). *Introducere în psihanaliză. Prelegeri de psihanaliză. Psihopatologia vieţii cotidiene.* Bucureşti: Editura didactică şi pedagogică.
Freud, S. (1994). *Psihanaliză şi sexualitate.* Bucureşti: Editura Ştiinţifică
Freud, S. (2010a). *Opere esenţiale. Vol 3. Psihologia Inconştientului.* Bucureşti: Editura Trei
Freud, S. (2010b). *Opere esenţiale. Vol 9. Studii despre societate şi religie.* Bucureşti: Editura Trei.
Freud, S. (2010c). *Opere esenţiale. Vol 2. Interpretarea viselor.* Bucureşti: Editura Trei.
Freud, S. (2010d). *Opere esenţiale. Vol 6. Inhibiţie, Simptom, Angoasă.* Bucureşti: Editura Trei.
Freud, S. (2010e). *Opere esenţiale. Vol 11. Tehnica Psihanalizei.* Bucureşti: Editura Trei.
Holdevici, I. (2011). *Tratat de psihoterapie cognitiv-comportamentală.* Bucureşti: Editura Trei.
Jung, C. G. (2003). *Opere Complete. Vol. 1. Arhetipurile şi inconştientul colectiv.* Bucureşti: Editura Trei.
Jung, C. G. (2004). *Opere Complete. Vol. 6. Tipuri Psihologice*. Bucureşti: Editura Trei.
Jung, C. G. (2005). *Opere complete. Vol. 9. Aion. Contribuţii la simbolistica sinelui.* Bucureşti: Editura Trei.
Jung, C. G. (2006). *Opere Complete. Vol. 17. Dezvoltarea personalităţii.* Bucureşti: Editura Trei.
Jung, C. G (2007a). *Opere Complete. Vol. 7. Două scrieri despre psihologia analitică.* Bucureşti: Editura Trei.
Jung, C. G. (2007b). *Opere Complete. Vol 15. Despre fenomenul spiritului în artă şi ştiinţă.* Bucureşti: Editura Trei.
Jung, C. G.(2009). *The Red Book. Liber Novus.* S. Shamdasani (Ed.) New York: W.W. Norton & Company (Philemon Series – A publication in arrangement with the Foundation of the Works of C.G. Jung Zurich)
Jung, C.G. (2010). *Amintiri, vise, reflecţii.* A. Jaffe (Ed.). Bucureşti: Humanitas.
Jung, C. G. (2011). *Cartea Roşie*. Bucureşti: Editura Trei.
Jung, C. G. (2014). *Viaţa simbolică.* Bucureşti: Editura Trei.
Hamsun, K. (1983). *Ultimul Capitol.* Bucureşti: Editura Univers.
Nørretranders, T. (2009). *Iluzia Utilizatorului.* Bucureşti: Publica.

Ribot, T. (2010). *Logica Sentimentelor.* Bucureşti: Univers Enciclopedic Gold.
Rousseau, J.J. (1969a). *Confesiuni*. Vol 1. Bucureşti: Editura pentru Literatură.
Rousseau, J.J. (1969b). *Confesiuni*. Vol 3. Bucureşti: Editura pentru Literatură.
Wilde, O. (2008). *Portretul lui Dorian Gray.* Bucureşti: Editura Univers.